INTROSPECTIV

BĂRBAȚI CARE URĂSC FEMEILE ȘI FEMEI CARE ÎI IUBESC

CÂND DRAGOSTEA DOARE FĂRĂ SĂ ȘTII DE CE

SUSAN FORWARD
JOAN TORRES

Foto: Debbie Walton

SUSAN FORWARD este psihoterapeută recunoscută la nivel internațional și autoare a bestsellerurilor *New York Times Părinții toxici* și *Bărbați care urăsc femeile și femei care îi iubesc*. Pe lângă consultațiile private pe care le acordă, a lucrat ca psihoterapeut de grup, instructor și consultant în numeroase centre medicale și psihiatrice din California și a fost timp de șase ani gazda unei emisiuni zilnice la postul de radio ABC Talk. A scris mai multe cărți de succes, între care *Șantajul sentimental*, *Socrii toxici*, *Obsessive Love* (*Dragostea obsesivă*), *Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation* (*Trădarea inocenței. Incestul și efectul lui devastator*) și *When Your Lover Is a Liar* (*Iubitul meu e un mincinos*), și a înființat primul centru privat din California pentru tratamentul abuzurilor sexuale. Susan trăiește în California împreună cu soțul ei și are doi copii adulți.

JOAN TORRES este autoare a numeroase scenarii cinematografice și de televiziune și a unui roman.

INTROSPECTIV
DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluţia începe de la cunoaşterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare şi echilibrul
interior. *Introspectiv* îşi propune
să ofere cititorului cărţi-reper
din domeniile spiritualităţii, psihologiei
şi dezvoltării personale.

SUSAN FORWARD
JOAN TORRES

BĂRBAȚI CARE URĂSC FEMEILE ȘI FEMEI CARE ÎI IUBESC

CÂND DRAGOSTEA DOARE FĂRĂ SĂ ȘTII DE CE

Traducere din limba engleză de
CARMEN ȘTEFANIA NEACȘU

LITERA
București

Men Who Hate Women and the Women Who Love Them
When Love Hurts and You Don't Know Why
Dr. Susan Forward și Joan Torres

Copyright © 1986 Susan Forward și Joan Torres
Traducere publicată prin înțelegere cu Bantam Books, un imprint
al Random House, o divizie a Penguin Random House LLC
Toate drepturile rezervate

INTROSPECTIV®
Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
tel.: 0374 82 66 35, 021 319 63 90; 031 425 16 19
e-mail: contact@litera.ro
www.litera.ro

Copyright © 2021 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Cristina Stan, Justina Bandol
Copertă: Bell Studio
Corector: Oana Sănițariu
Tehnoredactare și prepress: Laura Velcea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FORWARD, SUSAN
Bărbați care urăsc femeile și femei care îi iubesc : când dragostea doare fără să știi de ce / Susan Forward și Joan Torres ; trad. din lb. engleză de Carmen Ștefania Neacșu. - București : Litera, 2021
ISBN 978-606-33-7633-7
I. Neacșu, Carmen Ștefania (trad.)
159.9

Pentru Wendy și Matt

CUPRINS

O introducere personală 9

Partea I

BĂRBAȚI CARE URĂSC FEMEILE

Capitolul 1. Cel mai romantic bărbat din lume 25

Capitolul 2. Sfârșitul lunii de miere 40

Capitolul 3. Armele bărbatului: metode de a prelua controlul 54

Capitolul 4. Domenii în care bărbatul preia controlul 72

Capitolul 5. Capcanele în care cad femeile 103

Capitolul 6. Cum învață bărbații să urască femeile 117

Capitolul 7. Cum învață femeile să iubească bărbați care le urăsc 146

Capitolul 8. Nebunie în doi 169

Partea a II-a

FEMEILE CARE ÎI IUBESC

Cum să folosești partea a doua a acestei cărți 183
Capitolul 9. Cum te simți? 185
Capitolul 10. Pregătirea pentru schimbare 198
Capitolul 11. Vindecarea trecutului 218
Capitolul 12. Furia 233
Capitolul 13. Pune limite în relație 245
Capitolul 14. Când să soliciți ajutor profesionist 265
Capitolul 15. Cum știi când să ieși din relație 279
Capitolul 16. Întoarcerea la tine însăți 313

Mulțumiri 325
Bibliografie 327

O INTRODUCERE PERSONALĂ

Niciun bărbat în toate mințile n-ar sta cu cineva care a ajuns în halul ăsta. Singurul motiv pentru care Jeff stă e faptul că mă iubește.

Când a venit prima dată la mine, Nancy avea aproape treizeci de kilograme peste greutatea normală și suferea de ulcer. Purta niște blugi uzați, lăbărțați, și o bluză fără formă; avea părul aspru, unghiile roase din carne, iar mâinile îi tremurau. Când se căsătorise cu Jeff, cu patru ani în urmă, era coordonatoarea departamentului de îmbrăcăminte al unui mare magazin din Los Angeles. Călătorise în interes de serviciu prin Europa și Orient, alegând haine de firmă. Întotdeauna se îmbrăcase după ultima modă și ieșise cu bărbați fascinanți; fusese subiectul mai multor articole despre femei de succes din zona Los Angelesului – și reușise toate astea înainte de a împlini 30 de ani. Și totuși, atunci când am văzut-o prima dată, la vârsta de 34 de ani, îi era atât de rușine de felul cum arăta și de cum se simțea, încât rareori ieșea din casă.

Respectul ei de sine părea să fi intrat în declin după ce se căsătorise cu Jeff. Însă, când am întrebat-o despre soțul ei, Nancy mi-a înșirat mai întâi o listă lungă de superlative.

> E un om minunat. E fermecător, spiritual și dinamic. Întotdeauna face mici gesturi pentru mine – mi-a trimis flori când am aniversat prima noastră noapte de dragoste. Anul trecut de ziua mea a cumpărat două bilete-surpriză în Italia.

Mi-a spus că Jeff, un avocat de succes, foarte ocupat, găsea întotdeauna timp pentru ea și că, în ciuda aspectului ei prezent, insista ca ea să-l însoțească la toate ieșirile în oraș și la restaurant în interes de afaceri.

> Îmi place la nebunie să ies cu el când se întâlnește cu clienții lui, fiindcă ne ținem de mână ca doi liceeni. Toate prietenele mele mă invidiază din cauza asta. Una dintre ele mi-a zis: „Ai pus mâna pe un tip deosebit, Nancy". Și știu că e așa. Dar uită-te la mine! Nu înțeleg ce s-a întâmplat. Mă simt tot timpul la pământ. Trebuie să mă adun odată, altfel am să-l pierd. Un bărbat ca Jeff nu trebuie să târască după el una ca mine. Poate avea orice femeie vrea, chiar și actrițe de film. Am noroc că a rămas totuși cu mine atâta vreme.

Ascultând-o pe Nancy și în același timp observându-i înfățișarea, m-am întrebat: „Ce anume nu se leagă aici?" Era la mijloc o mare contradicție. De ce ar ajunge cu moralul la pământ o femeie competentă și eficientă, aflată într-o relație fericită? Ce se întâmplase cu ea în cei patru ani de căsnicie, încât și înfățișarea, și respectul ei de sine ajunseseră să aibă așa mult de suferit?

Am insistat să-mi spună mai multe despre relația ei cu Jeff, și treptat s-a conturat o imagine mai detaliată.

> Presupun că singurul lucru care mă deranjează cu adevărat la el este cum își iese din pepeni.

„Ce înțelegi prin «își iese din pepeni»?" am întrebat-o. A râs puțin.

> Îl imită pe King Kong, cum îi zic eu, adică țipă și face mare gălăgie. Și mă și umilește de multe ori, ca alaltăieri-seară, când luam cina cu prietenii. Vorbea despre o piesă de teatru, și am adăugat și eu ceva în timp ce vorbea, iar el s-a răstit la mine: „De ce nu-ți ții gura?" Apoi le-a zis prietenilor: „N-o luați în seamă. Întotdeauna trântește câte o prostie". M-am simțit atât de umilită, încât mi-a venit să intru în pământ. Am înghițit cu noduri mâncarea după aceea.

Nancy a început să plângă pe măsură ce-și amintea și alte scene umilitoare în care Jeff o făcuse proastă, egoistă sau aiurită. Când se înfuria, țipa adesea la ea, trântea ușile și azvârlea cu obiecte.

Cu cât îi puneam mai multe întrebări, cu atât mai clară devenea imaginea. Aveam în fața mea o femeie care încerca disperată să găsească o cale de a-și mulțumi bărbatul. El era adesea furios și intimidant, dar și fermecător. Nancy mi-a spus că adormea deseori mult după el, cu vorbele lui crude răsunându-i în urechi. Pe parcursul zilei, avea crize de plâns fără vreun motiv aparent.

Jeff insistase ca Nancy să-și dea demisia când se căsătoriseră. Acum ea se simțea incapabilă să-și mai reia cariera. Ca să descriu situația în cuvintele ei:

> Acum n-aș mai avea curaj nici măcar să mă duc la un interviu, cu atât mai puțin să plec prin alte țări să cumpăr marfă. Nu mi se pare că aș mai putea să iau decizii, fiindcă mi-am pierdut încrederea în mine.

Jeff lua toate deciziile în căsnicia lor. Insista să aibă controlul total asupra fiecărui aspect al vieții lor împreună. Supraveghea toate cheltuielile, alegea oamenii cu care socializau și hotăra chiar ce urma să facă Nancy în timpul cât el era la muncă. O lua în derâdere pentru orice opinie diferită de a lui și țipa la ea, chiar și în public, oricând nu-i convenea ceva. Cea mai mică deviere din partea ei de la cursul stabilit de el avea ca rezultat o scenă oribilă.

I-am spus lui Nancy că o să avem mult de muncă, dar am asigurat-o că avea să înceapă să se simtă mai puțin copleșită. I-am zis că vom examina atent relația ei cu Jeff și că acea încredere în sine pe care ea credea că o pierduse de fapt nu dispăruse, ci era doar rătăcită. Împreună o puteam găsi din nou. Când a plecat după prima ședință, se simțea ceva mai încrezătoare și mai puțin pierdută. În schimb, eu am început să mă simt pe teren nesigur.

Povestea lui Nancy mă afectase foarte mult. Știam că, în calitate de psihoterapeut, reacțiile mele față de client erau instrumente importante. Eu creez legături emoționale cu oamenii cu care lucrez, lucru care mă ajută să înțeleg mai repede ce simt ei. Dar de data asta era altceva. După ce Nancy a ieșit din biroul meu, mă simțeam stânjenită. Nu era prima dată când o femeie venea la mine cu genul acesta de problemă, și nici prima dată când aveam o reacție atât de puternică. Nu mai puteam nega că mă afecta cât de asemănătoare era situația lui Nancy cu a mea.

Din afară păream o femeie sigură pe mine, împlinită – o femeie care într-adevăr reușise în viață pe toate planurile. Cât era ziua de lungă, la biroul meu, la spital și la clinica unde profesam, lucram cu oamenii ca să-i ajut să-și găsească încrederea în sine și să-și redobândească sentimentul tăriei interioare. Dar acasă era altă poveste. Soțul meu, la fel ca al lui Nancy, era fermecător, atrăgător și romantic, iar eu mă îndrăgostisem nebunește de el aproape la prima

vedere. Însă curând descoperisem că avea multă furie în el și că putea să mă facă să mă simt mică, incapabilă și dezechilibrată. Insista să aibă control asupra a tot ce făceam, credeam și simțeam eu.

Susan psihoterapeuta putea să-i spună lui Nancy: „Comportamentul soțului tău nu pare deloc iubitor. De fapt, pare că te abuzează psihologic". Dar ce îmi spuneam mie însemi? Susan care se ducea acasă seara se făcea luntre și punte ca nu cumva să-și stârnească soțul și el să țipe la ea. Își spunea întruna că e un bărbat minunat, că e o încântare să fii cu el și că, prin urmare, dacă ceva nu merge cum trebuie, atunci sigur e vina ei.

În lunile următoare am fost mai atentă la tot ce se întâmpla atât în căsnicia mea, cât și în relațiile clientelor mele care păreau să se afle în situații similare. Ce se întâmpla de fapt aici? Care erau tiparele? Cu toate că, de regulă, ajutor îmi cereau femeile, comportamentul bărbaților era cel care îmi atrăgea atenția. După cum îi descriau partenerele lor, soții aceștia erau adesea încântători și chiar iubitori, dar capabili să adopte imediat comportamente crude, să critice și să insulte. Atitudinile lor erau destul de diversificate, de la intimidare și amenințări evidente până la atacuri mai subtile, ascunse, sub forma unor umilințe constante sau a criticilor corozive. În toate cazurile însă, rezultatul era același. Bărbatul dobândea controlul asuprind-o pe femeie. În plus, refuza să-și asume responsabilitatea pentru felul în care atacurile lui o făceau să se simtă. În schimb, își învinuia soția sau iubita de absolut orice întâmplare neplăcută.

Pentru că aveam experiență în lucrul cu cuplurile, știam că orice căsătorie are două fețe. Însă e ușor pentru psihoterapeut să se identifice cu clientul său când aude doar versiunea acestuia. Cu siguranță fiecare partener are partea sa de vină la conflictul dintr-o relație. Dar, după ce am început să am ședințe de consiliere cu unii dintre partenerii clientelor mele,

mi-am dat seama că ei nu pătimesc nici pe departe la fel de mult ca ele. Femeile erau cele chinuite. Toate suferiseră pierderi dramatice ale respectului de sine și multe dintre ele aveau în plus reacții fizice. Nancy făcuse ulcer, era supraponderală și nu se mai îngrijea de aspectul ei exterior; altele aveau probleme grave cu consumul de droguri și/sau alcool, migrene, tulburări gastrointestinale, tulburări de alimentație și de somn. Performanțele lor la locul de muncă avuseseră adesea de suferit. Carierele lor, cândva promițătoare, intraseră în declin. Femei care în trecut fuseseră competente și avuseseră reușite profesionale se îndoiau acum de abilitățile și de judecata lor. Se confruntau cu depresii, aveau crize de plâns și de anxietate cu o frecvență alarmantă. În fiecare caz, problemele se declanșaseră după începerea relației cu partenerul sau soțul lor.

Când mi-am dat seama că văd un tipar distinct în aceste relații, am început să discut despre el cu colegii mei. Erau cu toții familiarizați cu tipul de bărbat pe care îl descriam; fiecare tratase femei care fie erau căsătorite sau într-o relație cu un astfel de bărbat, fie erau fiice ale unor bărbați care se potriveau descrierii mele. Marea mea surpriză a fost să aflu că, deși tipul de comportament ne era tuturor familiar, nimeni nu-l descrisese încă într-un mod coerent.

Am început să reexaminez literatura psihologică. Dată fiind lipsa de sensibilitate a acestui gen de bărbat față de durerea pe care o provoca partenerei sale, mai întâi am reexaminat tulburările de caracter. Bărbații cu tulburări de caracter nu prea sunt capabili să simtă vinovăție, remușcări sau anxietate. Aceste emoții sunt incomode, dar sunt niște indicatori necesari ai interacțiunii noastre morale cu alți oameni.

Știam că există două tipuri majore de tulburări de caracter recunoscute. Mai întâi sunt narcisiștii. Aceștia sunt oameni complet obsedați de ei înșiși. Au tendința de a intra în

relații în primul rând ca să primească asigurări că sunt speciali. Bărbații care intră în această categorie trec adesea de la o relație la alta în căutarea iubirii și admirației. Două nume familiare din această categorie sunt Peter Pan și Don Juan. Li s-a spus „oamenii care nu pot iubi".

Bărbații din relațiile pe care le studiam eu erau altfel. Păreau să iubească intens, iar în multe cazuri fuseseră într-o relație pe termen lung cu o singură parteneră. Pe deasupra, nevoia lor primordială diferea de a narcisiștilor, părând să fie mai degrabă o nevoie de *a controla* decât de *a fi admirați*.

La celălalt capăt al spectrului tulburărilor de caracter se aflau sociopații, indivizi extremi și mai periculoși. Aceștia creează în viața lor un vârtej al haosului. Folosesc și exploatează pe oricine le intră pe orbită. Minciunile și înșelătoriile sunt pentru ei o a doua natură. Pot fi criminali sau pot fi oameni de succes în meseria lor, dar implicați permanent în forme de criminalitate financiară. Cea mai izbitoare trăsătură a sociopaților e totala lor lipsă de conștiință.

Dar bărbatul pe care încercam eu să-l definesc era adeseori responsabil în mod autentic și se comporta normal în societate. Comportamentul lui distructiv nu era generalizat, ca al sociopatului. De fapt, era foarte focalizat. Din nefericire, era focalizat aproape exclusiv asupra partenerei sale.

Își folosea drept arme cuvintele și stările de spirit. Deși în general nu o abuza fizic pe femeia din viața lui, o dobora încetul cu încetul prin abuzuri psihologice, care în final sunt la fel de devastatoare ca violența fizică.

M-am întrebat dacă nu cumva acești bărbați obțineau vreun fel de plăcere perversă din durerea și suferința pe care o cauzau partenerei. Erau oare, de fapt, niște sadici?

La urma urmei, mulți dintre cei cu care discutam despre descoperirile mele mă asigurau că femeile aflate într-o relație cu astfel de bărbați erau cazuri clasice de masochism. Lucrul acesta m-a înfuriat. Știam că etichetarea drept masochiste a

femeilor aflate în relații nesănătoase – adică drept femei care caută suferința și o savurează – a reprezentat multă vreme o practică standard în profesia mea și în cultura noastră. E un mod convenabil, dar foarte periculos de a încerca să explici de ce atât de multe femei ajung să aibă față de bărbați un comportament docil și autodistructiv. În realitate, femeile îl învață de timpuriu și sunt constant răsplătite și lăudate pentru el. Paradoxul e că aceste comportamente care fac o femeie vulnerabilă în fața abuzurilor sunt tocmai cele care i-au fost predate drept feminine și fermecătoare. Conceptul de masochism este îndeosebi primejdios, pentru că poate justifica agresivitatea față de femei – el confirmă că „asta își doresc femeile de fapt".

Pe măsură ce vorbeam mai mult cu perechile pe care le consiliam, constatam că niciuna dintre aceste etichete nu era valabilă. Bărbatul pe care încercam eu să-l definesc nu simțea plăcere emoțională sau sexuală să-i provoace durere partenerei lui, așa cum simte sadicul, ci se simțea deopotrivă *amenințat* și înfuriat de suferința ei. Femeia nu era nici ea masochistă mai mult decât era el sadic. Nu obținea niciun fel de plăcere ascunsă, sexuală sau emoțională, de pe urma tratamentului abuziv al partenerului. Dimpotrivă, era demoralizată grav. Încă o dată am constatat că respectivele categorii psihologice și terminologia aferentă nu erau adecvate pentru a descrie ce vedeam în aceste relații. Bărbatul pe care încercam eu să-l definesc nu apărea în literatură.

Nu era un sociopat, narcisist sau sadic clar definit, deși o parte dintre trăsăturile acestor categorii se regăseau adesea în caracterul lui. Cea mai dramatică diferență dintre el și cei descriși în literatura psihologică era capacitatea lui de a se angaja într-o relație pe termen lung cu o femeie. De fapt, iubirea lui părea înflăcărată și intensă. Partea tragică era că făcea tot ce-i stătea în putință ca să distrugă femeia față de care afișa o iubire atât de profundă.

Ca psihoterapeut, știu că „te iubesc" nu arată neapărat ce se întâmplă într-o relație. Știu că realitatea este definită de comportamente, nu de cuvinte. În timp ce îmi ascultam clientele, mă întrebam: așa se poartă un om cu cineva pe care îl iubește cu adevărat? Nu e acesta, de fapt, comportamentul pe care îl ai față de cineva pe care îl urăști?

Mi-am amintit cuvântul grecesc pentru „cineva care urăște femeile": misogin, de la *miso*, care înseamnă „a urî", și *gyne*, care înseamnă „femeie". Deși cuvântul era folosit de sute de ani, de obicei descria criminalii în serie, violatorii și alți indivizi care se comportau violent cu femeile. Fără îndoială că acești criminali erau misogini în sensul letal al cuvântului. Dar eu eram convinsă că bărbații pe care încercam să-i definesc erau și ei misogini. Doar că armele pe care și le alegeau erau altele.

Cu cât aflam mai multe despre misogini și relațiile femeilor cu ei, cu atât înțelegeam mai multe nu doar despre pacientele mele, ci și despre soțul meu, despre mine însămi și despre căsnicia noastră. La vremea respectivă, situația mea de-acasă devenise extrem de tensionată. Mă trezeam că inventez scuze elaborate la sfârșitul fiecărei zile ca să evit să plec de la muncă. Copiii mei trăiau sub presiune, iar respectul meu de sine nu fusese niciodată atât de scăzut. De fapt, dacă ar fi existat o literatură despre relațiile bazate pe misoginism, eu și soțul meu am fi fost considerați un caz clasic. În opinia lui, era vina mea dacă ceva mergea rău. Dădea vina pe mine pentru orice, de la problemele cu care se confrunta la muncă și până la faptul că pantofii nu-i erau lustruiți cum trebuie. Deși serviciul meu era principala noastră sursă de venit la vremea aceea, lua adesea în râs profesia de psihoterapeut în general și pe mine în mod special.

Cu cât mă făcea mai des „egoistă" și „nepăsătoare", cu atât eu mă străduiam mai tare să-l împac cerându-mi scuze, lăsând de la mine și sabotându-mi intenționat progresul în

carieră. Îmi începusem căsnicia ca o femeie veselă și energică; acum, paisprezece ani mai târziu, eram neliniștită și deseori pe punctul de a izbucni în plâns. Mă pomeneam comportându-mă după tipare pe care nu le puteam suferi, cicălindu-l și interogându-l constant sau retrăgându-mă în tăceri furioase, ursuze, în loc să-mi înfrunt direct sentimentele legate de relația noastră.

Apoi a avut loc un incident cu un impact hotărâtor asupra mea. Începusem să mă specializez în lucrul cu adulții care fuseseră abuzați sexual în copilărie, iar insistența cu care aduceam în atenția publicului această problemă începuse să dea roade. Am primit un contract pentru prima mea carte, *Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation* (*Trădarea inocenței. Incestul și efectul lui devastator*). În ziua aceea am venit în fugă acasă, la soțul meu, să-i împărtășesc încântarea și entuziasmul meu. Dar, în clipa când am intrat pe ușă, mi-am dat seama că avusese o zi proastă. Am știut că vestea mea bună n-ar fi făcut decât să-i intensifice frustrările, așa că m-am dus în bucătărie fără să spun un cuvânt despre carte, mi-am turnat un pahar de vin și am sărbătorit de una singură. În loc să pot împărtăși un moment de bucurie cu bărbatul care însemna atât de mult pentru mine, a trebuit să îl ascund de el, de frică să nu-l supăr.

Am știut atunci că ceva era profund greșit. Mi-am dat seama că eu și soțul meu – asemenea cuplurilor pe care le consiliam – aveam nevoie de ajutor din exterior pentru a ne rezolva problemele. Însă soțul meu nu era dispus să lucreze nici asupra comportamentului său, nici asupra relației noastre. În cele din urmă, cu durere în suflet, am ajuns la concluzia că nu mai puteam rămâne în această căsătorie fără să mă jertfesc cu totul.

Durerea provocată de această pierdere a subzistat multă vreme, dar în același timp mi se întâmpla și altceva. Descopeream în mine cantități enorme de creativitate și

energie, de care nu știusem până atunci. În curând, viața mea profesională a cunoscut o ascensiune spectaculoasă. Mi-a fost publicată cartea, aveam tot mai mulți clienți și propria mea emisiune de radio cu apeluri telefonice de la ascultători. Din ce în ce mai des, atât în cadrul conversațiilor la telefon, cât și la cabinet, mă confruntam cu același gen de abuz psihologic cu care avusesem de-a face în căsnicia mea. La radio mă sunau femei care erau sau fuseseră în astfel de relații, unele doar câteva luni de zile, altele chiar și o jumătate de secol. Adeseori, după ce îmi descriau numai câteva incidente grăitoare, le puneam următoarele întrebări legate de relația lor:

- Partenerul își arogă dreptul de a controla felul cum trăiești și cum te porți?
- Ai renunțat la activități importante sau la oameni importanți din viața ta ca să-l faci pe el fericit?
- Îți desconsideră opiniile, sentimentele și realizările?
- Țipă, amenință sau se retrage într-o tăcere furioasă atunci când nu-i faci pe plac?
- Ești extrem de precaută, repetând în minte ce-i vei spune ca să nu-i declanșezi furia?
- Te consternează trecând de la un comportament fermecător la unul furibund, fără niciun avertisment?
- Te simți adeseori confuză, dezechilibrată sau stingherită în preajma lui?
- E extrem de gelos și de posesiv?
- Dă vina pe tine pentru tot ce nu merge bine în relația voastră?

Dacă răspundeau „da" la majoritatea întrebărilor, îmi dădeam seama că au de-a face cu misogini. Odată ce le lămuream ce se întâmplă în viața lor, le auzeam ușurarea în voce, chiar și prin telefon.

Convinsă că descoperisem o tulburare psihologică majoră, am decis să testez și mai mult terenul, discutând subiectul la emisiunea de televiziune *A.M. Los Angeles*. În intervalul dedicat mie am descris tacticile și comportamentele unui misogin tipic.

În clipa în care am ieșit din emisie, câteva dintre femeile care lucrau în echipa de platou au venit în grabă la mine. Toate păreau să fi avut experiențe cu acest tip de bărbat. În ziua următoare, postul de televiziune mi-a comunicat că intervenția mea stârnise unul dintre cele mai mari valuri de apeluri telefonice din toată istoria lui.

La scurt timp, am apărut la o altă emisiune, în Boston. De data aceasta am vorbit o oră întreagă despre subiect, iar reacția a fost și mai impresionantă. Când scrisorile au început să curgă din toate colțurile țării, am știut că atinsesem o coardă sensibilă. Senzația de urgență care se degaja din scrisori era extraordinară. Femeile voiau să știe unde pot găsi o carte despre misoginism. Voiau să afle mai multe.

Femeile care mi-au scris și mi-au împărtășit poveștile lor m-au emoționat profund. Aveau nevoie să li se spună că ceea ce simțiseră ele în relațiile lor nu era „o nebunie". Aveau nevoie să știe că nu li se întâmplă „doar lor" – că mai există persoane care înțeleg și care nu le definesc în termenii negativi folosiți de partenerii lor.

Reacțiile lor mi-au întărit convingerea că recunoașterea, clarificarea și înțelegerea a ceea ce se întâmplă în astfel de relații le poate ușura enorm povara strivitoare a învinovățirii de sine. Am știut atunci că trebuie să scriu această carte – ca să ajut femeile să înțeleagă nu doar ce li se întâmplă, ci și ce pot face.

Înainte de a putea să schimbăm o relație, trebuie să înțelegem ce se petrece în ea. Dar înțelegerea nu e suficientă. Înțelegerea în sine e doar un exercițiu intelectual.

Pentru ca viața și relația ta să se schimbe, trebuie să *faci* ceva altfel, nu doar să *gândești* altfel situația respectivă.

Ca să te ajut în acest sens, am împărțit cartea în două părți. În prima parte descriu cum funcționează aceste relații și de ce. Explorez fiecare aspect al interacțiunii dintre parteneri, de la începuturile romantice și exaltate până la confuzia și durerea pe care ajunge să le resimtă în cele din urmă fiecare femeie îndrăgostită de un misogin. Descriu bărbații respectivi și cum au ajuns să se comporte așa și examinez motivele pentru care femeile învață să accepte tratamentele lor urâte.

Pe parcurs îți voi prezenta mai multe cupluri cu care am lucrat la cabinet, și pe câteva le vom urmări de-a lungul cărții. Toate numele și caracteristicile după care ar putea fi identificate au fost, bineînțeles, schimbate, pentru a le păstra confidențialitatea. Dar situațiile prin care au trecut și cuvintele pe care le-au folosit ca să le descrie sunt atât de exacte pe cât mi-a permis mie memoria să le redau.

În partea a doua a cărții ofer o serie de tehnici comportamentale eficiente, pe care le-am șlefuit pe parcursul ultimilor ani și care îți pot fi de mare ajutor în generarea unor schimbări importante în relația cu partenerul tău și cu tine însăți. Tehnicile acestea te vor ajuta să înveți să te protejezi mai mult, să capeți mai multă încredere în tine, să fii mai puternică și mai puțin vulnerabilă în fața manipulării, confuziei și neîncrederii în sine care apar întotdeauna în relațiile cu un misogin.

Știu că o parte din materialul acestei cărți ar putea să-ți stârnească emoții puternice, indiferent dacă ești acum într-o relație cu un misogin, dacă tocmai îți revii după o astfel de relație sau dacă te temi că ai putea fi vulnerabilă în viitor. Cu toate că nu pot fi alături de tine în mod fizic când începi această călătorie, vreau să știi că vei avea respectul, afecțiunea și încurajarea mea la fiecare pas.

PARTEA I

Bărbați care urăsc femeile

Capitolul 1

Cel mai romantic bărbat din lume

E genul de scenă luată dintr-un film. Îl vezi într-o încăpere aglomerată, ochii vi se întâlnesc și un fior aparte te străbate din cap până în picioare. Palmele ți se umezesc când stă lângă tine; inima îți bate mai repede; tot corpul tău pare să se însuflețească. E visul fericirii, al împlinirii sexuale și completării reciproce. Acest bărbat te va aprecia și va fi atent la nevoile tale. Simplul fapt de a sta lângă el te face să te simți minunat. Când ți se întâmplă așa ceva, ești copleșită. E ceea ce se numește de obicei „dragoste romantică".

Rosalind avea 45 de ani când l-a întâlnit pe Jim. E o femeie remarcabilă, înaltă, cu păr castaniu și corp suplu, pe care muncește din greu să-l mențină în formă. Are un stil vestimentar distinct, care îi pune în valoare înălțimea și flerul artistic. Deține un magazin de antichități și se pricepe de minune la comerțul, evaluarea și colecționarea de artă publicitară, domeniul în care e specializată. A fost căsătorită de două ori și are un fiu. S-a arătat încântată să-l întâlnească pe Jim, fiindcă auzise foarte multe despre el de la prietenele ei. Acestea o luaseră cu ele să-l asculte cântând împreună cu o trupă de jazz locală. După aceea, când toți patru au ieșit să bea ceva, Rosalind s-a simțit atrasă de Jim, care era înalt, brunet și arăta extrem de bine.

Eu și Jim ne-am simțit foarte atrași unul de celălalt. Am vorbit despre copii și despre muzică. Mi-a spus că

fusese căsătorit și că cei doi copii ai lui locuiau cu el. Am fost impresionată. Era interesat să afle mai multe despre magazinul meu de antichități fiindcă se ocupa cu restaurare de mobilier și îl interesa piața în general. M-a întrebat dacă ne puteam întâlni din nou în seara următoare. Când a venit nota de plată, mi-am dat seama că nu prea avea bani, așa că, pentru a doua zi, m-am oferit să pregătesc cina pentru amândoi la mine acasă. Mi-a luat mâna și mi-a strâns-o, și o clipă ochii ni s-au întâlnit. Era limpede că îmi e recunoscător că îi înțelesesem situația.

A doua zi m-am gândit la el întruna, iar când a venit la mine, în seara aceea, a fost minunat. După cină, fiind o romantică incorigibilă, am pus muzica de la *S-a născut o stea* și am dansat pe ea în sufragerie. Jim mă ținea strâns lipită de el, iar lumea pur și simplu se învârtea cu mine. „Iată un bărbat care mă place cu adevărat, un bărbat puternic și care își dorește o relație." Toate astea mi-au trecut prin minte în timp ce pluteam împreună cu el, simțindu-mă în al nouălea cer. A fost cea mai romantică chestie care mi s-a întâmplat vreodată.

Jim avea 36 de ani când a întâlnit-o pe Rosalind. A fost la fel de entuziasmat ca și ea de romantismul dintre ei; era femeia pe care o căutase toată viața. După cum mi-a povestit ulterior:

Era frumoasă și avea un trup lucrat, în formă. Își înființase propria afacere și și-o gestiona cu succes de una singură. Își crescuse fiul și părea să fi făcut o treabă bună în privința asta. Nu mai întâlnisem niciodată pe cineva ca ea. Era sociabilă, plină de energie și entuziastă față de tot ce făceam eu în viață, inclusiv în privința copiilor mei. Era perfectă. Am început să-mi sun toți prietenii și să le vorbesc despre ea. Am

sunat-o chiar și pe mama. Îți spun, nu mă mai simțisem niciodată așa. Nu mă gândisem niciodată la cineva atât de mult, nu visasem la nimeni întruna așa cum visam la ea. Era cu totul altceva decât de obicei.

După a treia întâlnire, Rosalind a început să-și scrie prenumele lângă numele lui de familie, ca să vadă cum ar arăta. Și-a anulat toate activitățile sociale de teamă să nu rateze apelurile lui telefonice; iar Jim n-a dezamăgit-o. În loc să se comporte ca un „bărbat tipic", el s-a implicat la fel de mult ca ea în relație. Îi telefona întotdeauna atunci când promisese – Rosalind nu mai trebuia să aștepte cu săptămânile să o sune un bărbat – și niciodată nu-și punea munca mai presus de nevoia de a se întâlni cu ea. Se roteau împreună într-un carusel emoțional captivant.

Povestea furtunoasă de dragoste a clientei mele Laura a început literalmente ca în filme. La vremea aceea, se ocupa de relațiile cu clienții în cadrul unei firme mari de cosmetice. Era o femeie drăguță, cu păr șaten-deschis, ochi migdalați și un trup zvelt. Avea 34 de ani când l-a cunoscut pe Bob. Ieșise la restaurant într-o seară, cu o prietenă:

Mă dusesem să dau un telefon, iar când m-am întors, la noi la masă se așezase un bărbat foarte chipeș, care stătea de vorbă cu prietena mea. Mă observase și aștepta să mă întorc. Din prima clipă am fost electrizați. Nu cred că mai fusesem vreodată până atunci atât de atrasă de cineva, în toată viața mea. Avea genul de ochi scânteietori cărora pur și simplu nu le pot rezista. Am fost atât de atrasă de el, încât abia așteptam să ajung în patul lui.

În seara următoare am ieșit la prima noastră întâlnire. M-a dus la un restaurant micuț și fermecător, pe malul oceanului, și a comandat el tot. E unul dintre acei bărbați care știu totul despre vinuri și

> mâncăruri, iar eu sunt înnebunită după chestia asta la un bărbat. Părea să-l intereseze orice legat de mine – cu ce mă ocupam, ce-mi plăcea, ce păreri aveam. Am vorbit și am tot vorbit, iar el stătea și mă fixa cu ochii aceia electrizanți, absorbind tot ce îi spuneam eu. După cină am plecat la mine acasă și am ascultat muzică împreună, apoi *eu* l-am sedus pe el. El era prea cavaler, ceea ce mi-a plăcut foarte mult. Bineînțeles, sexul a fost nemaipomenit, și gata, am simțit că niciodată în viață nu fusesem atât de apropiată de un bărbat.

Bob avea 40 de ani și lucra ca agent de vânzări pentru un producător de îmbrăcăminte. I-a spus Laurei că divorțase cu un an înainte. El și Laura s-au mutat împreună după nici o lună de relație, și el a început să vorbească despre căsătorie. Când i-a prezentat lui Rosalind pe cei doi copii ai lui, toți s-au înțeles de minune din prima. Devotamentul evident al lui Bob față de copiii săi a făcut-o pe Laura să se simtă și mai apropiată de el.

Dragostea dintre Jackie și Mark a început cu o întâlnire aranjată. A devenit ceva serios chiar din acea primă seară. După cum mi-a descris Jackie totul mai târziu:

> Am deschis ușa apartamentului meu și am văzut în prag un bărbat incredibil de frumos. Mi-a zâmbit, și primele cuvinte care i-au ieșit din gură au fost: „Pot să dau un telefon de la tine?" Am clipit și am spus „da", iar el s-a dus la telefon, l-a sunat pe tipul care ne aranjase întâlnirea și i-a zis: „John, ai avut dreptate. E exact așa cum mi-ai spus". Și seara abia începuse!

Atunci când ea și Mark s-au întâlnit prima oară, Jackie era o femeie de 30 de ani, minionă și vivace. Lucra ca învățătoare, își întreținea singură cei doi copii din prima

căsătorie și studia în același timp ca să-și ia doctoratul. Mark avea 38 de ani și candidase de curând la o funcție publică. Jackie își amintea că îi văzuse fotografia pe panourile din oraș. A fost foarte impresionată de el și extrem de flatată de atenția pe care i-o acorda.

> Luam cina împreună cu John, cel care ne făcuse cunoștință, și cu soția lui. Ea s-a întors către mine și mi-a zis: „Știu că abia v-ați cunoscut, dar n-am mai văzut niciodată doi oameni care să arate atât de bine împreună". Apoi m-a luat de mână și mi-a zis: „Tu o să te căsătorești cu bărbatul ăsta". Mark a încuviințat din cap și mi-a zis: „Ia seama la ce spune! E o fată foarte isteață". Apoi mi-a șoptit: „Ai o problemă, iar problema asta se cheamă Mark". Eu am râs și am răspuns: „Să înțeleg că ai de gând să rămâi o vreme în anturajul meu?" „Fără nicio îndoială", mi-a zis el. Apoi, când m-a dus acasă în noaptea aceea, am stat în mașină în fața casei mele, iar el m-a sărutat și mi-a zis: „Știu că sună nebunește, dar m-am îndrăgostit de tine". Ăsta *da* romantism!
>
> În dimineața următoare, când m-a sunat, i-am spus că nu-l țin răspunzător de nimic din ceea ce spusese seara trecută. Răspunsul lui a fost: „Sunt gata să repet fiecare cuvânt chiar acum".

Jackie a simțit din seara aceea că zboară pe un covor magic. Faptul că Mark se îndrăgostise de ea atât de repede a făcut-o să-și piardă complet capul.

Tuturor ne place romantismul

Romantismul te face să te simți minunat. Emoțiile și dorința sexuală sunt la cote maxime, iar la început intensitatea poate fi realmente copleșitoare. Relația te poate afecta ca un

drog euforic; „în al nouălea cer" sunt cuvintele cu care multe persoane descriu starea respectivă. Corpul, de fapt, produce un număr imens de substanțe chimice care contribuie la „strălucirea" pe care o radiază îndrăgostiții.

Ne închipuim, firește, că ne vom simți așa la nesfârșit. Ni s-a spus toată viața că iubirea romantică are puterea magică de a ne face fericite și împlinite ca femei. Literatura, televiziunile și filmele ne consolidează această credință. Paradoxul este că până și cea mai distructivă relație începe de la această exaltare și de la aceste așteptări.

Și totuși, în ciuda sentimentelor plăcute de la început, în momentul în care a venit în cabinetul meu, Rosalind era cu nervii la pământ, iar afacerea ei cu antichități, cândva prosperă, ajunsese în pragul falimentului; Laura, fosta responsabilă de relațiile cu clienții, era atât de demoralizată încât credea că n-ar fi fost în stare să-și mai găsească vreodată un loc de muncă; iar Jackie – care jonglase cu succes cu predarea la școală, cursurile la facultate și creșterea celor doi copii – se trezea că cedează nervos și suspină din cauza unor incidente minore. Ce se întâmplase cu romantismul palpitant care marcase începutul relațiilor? De ce erau femeile atât de rănite și deziluzionate?

Dusă de valul pasiunii

Eu cred că, atunci când o poveste de dragoste avansează atât de iute ca în relatările de mai sus, în aer plutește un anumit pericol. De fapt, senzația de pericol poate spori exaltarea și stimularea produse de relație. Când călăresc, de exemplu, trapul e plăcut, dar nu deosebit de interesant; fiorul de plăcere apare la galop. În parte, el e dat de conștientizarea faptului că s-ar putea întâmpla ceva neașteptat – aș putea fi aruncată de pe cal, aș putea să mă rănesc. E același amestec de încântare și pericol pe care îl simțeam cu toții în

copilărie atunci când urcam în montagnes russes. E rapid, e aventuros și pare riscant.

Din momentul în care li se adaugă intimitatea sexuală, viteza și intensitatea emoțiilor devin și mai mari. Nu urmezi cursul normal al relației – descoperirea treptată a noului partener –, fiindcă nu ai suficient timp la dispoziție. Partenerul tău are multe trăsături care îți vor afecta viața, trăsături ce nu pot fi văzute imediat. E nevoie de timp pentru ca ambii să căpătați deschiderea, încrederea și onestitatea necesare unei relații solide. Când pasiunea te ia pe sus, oricât ar fi de încântător sentimentul acesta, nu vei avea parte decât de o falsă intimitate, pe care ulterior o iei drept apropiere autentică.

Ochelarii de cal ai romantismului

Ca să aflăm cu adevărat cine este noul nostru partener, relația trebuie să evolueze mai lent. E nevoie de timp pentru a-i vedea pe ceilalți în mod realist, așa încât să le putem recunoaște și accepta atât calitățile, cât și defectele. Când ești luat pe sus de pasiune, curenții emoționali sunt atât de repezi și de puternici, încât copleșesc percepțiile. Orice aspect care interferează cu imaginea noii iubiri „ideale" e ignorat sau blocat. E ca și cum ambii parteneri ar purta ochelari de cal. Ne concentrăm intens pe felul în care celălalt ne face să ne *simțim*, nu pe cum este de fapt. Logica noastră e următoarea: de vreme ce mă face să mă *simt* minunat, înseamnă că *este* minunat.

Laura și Bob au fost copleșiți de chimia fascinantă pe care au simțit-o între ei de la primele întâlniri, dar care avea prea puțin de-a face cu caracterul fiecăruia. Încântarea extraordinară pe care o descria Laura era legată nu de personalitatea lui Bob, ci de ochii lui, de felul cum se mișca și cum comandase vin la restaurant. Laura n-a zis nici măcar

o dată: „Era un bărbat decent, onest". Bob îndeplinea pentru ea rolul iubitului romantic perfect, și amândoi căzuseră pradă seducției și pasiunii nebune temporare.

Laura a avut primul indiciu că s-ar putea să apară necazuri la scurt timp după ce ea și Bob s-au mutat împreună.

> Ieșiserăm împreună în oraș și mi-a zis: „Vreau să-ți spun ceva. Încă nu sunt divorțat". Era să cad de pe scaun, fiindcă noi deja începuserăm să ne facem planuri de nuntă! Mi-a zis: „Mă *simțeam* divorțat, așa că nu mi s-a părut că e cine știe ce diferență". Am fost atât de uluită, încât n-am putut vorbi. Pur și simplu mă holbam la el. Apoi mi-a spus că divorțul e în desfășurare și că se ocupă el de tot, deci nu trebuie să-mi fac griji. Mi-am dat seama că mă mințise de la bun început – îmi dăduse date precise și chestii de genul ăsta –, dar pur și simplu atunci lucrul ăsta nu mi s-a părut atât de important. La momentul acela, ceea ce a contat pentru mine nu a fost faptul că mă mințise, ci că era într-adevăr în proces de divorț.

Minciuna lui Bob ar fi trebuit să fie pentru Laura un avertisment că era necesar să-l examineze cu mai mare atenție, dar ea nu a *vrut* să vadă. A vrut să creadă că Bob e bărbatul visurilor ei.

Jackie a primit și ea un avertisment timpuriu. La începutul relației cu Mark, acesta i-a spus o mulțime de lucruri despre el și despre atitudinea lui față de femei, dar învelite în cuvinte măgulitoare, așa că Jackie nu s-a sesizat.

> Mi-a spus că toate celelalte femei cu care avusese legături până atunci își puneau doar problema: „Ce îmi poți oferi *tu*?" Dar ceea ce i se părea cu totul special la mine era faptul că voiam să știu ce îi pot eu oferi lui. Mi-a spus că e ca și cum m-aș fi născut și aș

fi existat doar ca să am grijă de el. Toate celelalte femei nu făcuseră decât să ia întruna de la el, toate cereau „dă-mi, dă-mi, dă-mi!", îi stăteau alături la bine, dar fugeau la greu. Eu eram altfel.

Jackie ar fi putut să-și dea seama că Mark pune în aceeași oală toate femeile și le consideră lacome, egoiste și nedemne de încredere. Dar a ales să vadă în afirmațiile lui o dovadă în plus că ea e specială, cea care poate să-i facă lui viața mai bună.

Și în cazul lui Rosalind a existat un avertisment timpuriu că s-ar putea să fie probleme, dar nici ea n-a interpretat semnalul așa cum se cuvenea.

La prima întâlnire, când a venit la mine să luăm cina, am ajuns în pat. A avut dificultăți la capitolul ăsta, nu reușea să-și păstreze erecția. A fost dezamăgitor, dar eu mi-am spus că foarte mulți bărbați au astfel de probleme când se întâlnesc cu o femeie pe care abia au cunoscut-o și că asta nu înseamnă nimic. Apoi, în dimineața următoare, am făcut iarăși dragoste și a fost ceva mai bine, dar tot vedeam că îi e greu. M-am gândit că aș putea să-l ajut să rezolve problema și mi-am zis că sexul nu e așa de important. Ceea ce mă impresiona din cale-afară la Jim era cât de apropiată mă simțeam de el și cât de mult empatiza cu mine.

Rosalind a făcut ceea ce fac foarte multe dintre noi: a ignorat tot ce nu se încadra în imaginea ei romantică. Jim o făcea să se simtă atât de bine, încât ea a trecut cu vederea ceea ce s-a dovedit a fi o problemă sexuală pe termen lung, care le-a afectat serios relația.

Fără să-și dea seama, multe femei împart peisajul emoțional al relației lor în *prim-plan* și *fundal*. În prim-plan se află toate însușirile minunate pe care le posedă bărbatul.

Acestea sunt trăsăturile asupra cărora ele se concentrează, pe care le amplifică la maximum și le idealizează. Orice indiciu că ar putea exista probleme e împins în fundal, fiind considerat neimportant.

Un exemplu extrem de manipulare de tip „prim-plan și fundal" e reprezentat de cazul femeii care se îndrăgostește de un criminal condamnat. Ea îți va spune că e cel mai grozav om din lume; nimeni în afară de ea nu-l înțelege. Crima a trecut în fundal ca „neimportantă", în timp ce șarmul de suprafață al criminalului și modul lui insidios de a o manipula au devenit centrul atenției.

Frazele prin care femeile descriu acest proces din etapa inițială a unei relații amoroase sunt foarte grăitoare:

- Pur și simplu *nu i-am văzut* defectele.
- Am ales *să ignor* problemele.
- Am închis pur și simplu *ochii* și am sperat că pentru noi va fi altfel.
- Probabil că am fost *oarbă* de n-am văzut asta mai demult.

E ușor *să nu observi* indiciile despre relațiile trecute ale cuiva, despre problemele și iresponsabilitatea lui, atunci când bărbatul cu pricina te face să te simți extraordinar. Ochelarii de cal au rolul de a elimina din câmpul tău vizual orice informație care ar putea umbri sau strica imaginea aceasta romantică.

Disperare și fuziune

O altă temă recurentă în etapele timpurii ale unei relații cu un misogin o reprezintă sentimentul subliminal de disperare al ambilor parteneri, care resimt amândoi nevoia frenetică de a-l lega pe celălalt de sine.

Mark mi-a spus: „Motivul pentru care m-am năpustit așa asupra lui Jackie a fost că mă temeam că altfel am s-o pierd". În afirmația lui se vădește ceva mai mult decât iubirea: o senzație de panică. El adăuga:

> La a doua noastră întâlnire pur și simplu am dat toate cărțile pe față. I-am spus deschis ce fel de viață îmi doresc și că noi doi aveam să ne căsătorim. Am întrebat-o dacă se mai vede cu altcineva, iar când mi-a răspuns că da, i-am zis să încheie povestea aia, pentru că de-acum încolo avea să iasă numai cu mine. Știam că ea era ceea ce căutasem și voiam ca și ea să creadă asta.

În ochii lui Jackie, intensitatea lui Mark a fost o dovadă a dorinței lui de a se dedica total relației.

Laura a resimțit un alt tip de disperare. Atunci când l-a întâlnit pe Bob avea aproape 35 de ani, iar familia ei italiană tradiționalistă o pisa de mult să se căsătorească și să aibă copii. Când Bob a început să-i vorbească despre căsătorie încă din prima lună de relație, ea s-a simțit nu doar flatată, ci și ușurată.

Un observator din afară al acestor legături pătimașe ar spune: „De ce atâta grabă?" Evident, atunci când doi oameni se cunosc, se îndrăgostesc, se mută împreună și încep să facă planuri de nuntă, totul într-un interval de doar câteva săptămâni, la mijloc e mai mult decât afecțiunea reciprocă și dorința de a fi împreună.

La mijloc este o nevoie foarte mare, aproape insuportabilă, de a se contopi, de a „fuziona" cu celălalt cât mai repede cu putință. Sentimentul identității separate devine secundar. Cei doi încep să își simtă reciproc sentimentele. Fiecare schimbare de stare sufletească este contagioasă. Adeseori, munca, prieteniile și alte activități sunt date deoparte. O cantitate uriașă de energie este acum investită în a

iubi, a fi iubit, a obține aprobarea celuilalt și în contopirea psihologică totală cu el.

Nevoia de fuziune imediată pare să fie motorul care propulsează aceste relații.

Nevoia de a salva

Nevoia de a-l salva pe celălalt constituie un alt ingredient important al „adezivului" care leagă atât de strâns partenerii în asemenea relații. Ea dă naștere unei legături aparte, care o face pe femeie să se simtă necesară și să se creadă o eroină.

În mare măsură, entuziasmul lui Jackie de la începutul relației cu Mark venea din abundența de emoții materne pe care le simțea față de el. Ea avea să-i ofere ceea ce nu-i mai oferise nimeni, iar dragostea ei avea să compenseze toate greutățile din viața lui. El avea să devină bărbatul de succes și omul responsabil care era de fapt. Iată ce-mi spunea Jackie:

> A doua oară când ne-am întâlnit mi-a spus totul despre situația lui financiară, iar eu am fost atât de flatată că era așa de sincer, încât am hotărât în sinea mea că nu e nicio problemă dacă are treizeci și opt de ani și nu are serviciu. La urma urmei, tocmai candidase pentru o funcție publică, iar *unii* trebuie să și piardă în astfel de situații. Mi-a zugrăvit o imagine atât de glorioasă a perspectivelor lui de viitor, și era atât de suav, de fermecător și de cuceritor, încât am fost sigură că avea să se pună pe picioare în scurt timp, cu puțin ajutor din partea mea. Am decis că vreau să-i ofer iubirea și sprijinul de care avea nevoie ca să-și revină.

Jackie a crezut că poate să-l transforme pe Mark în mod miraculos, prin puterea iubirii ei. Pentru multe femei, această credință este un afrodisiac foarte puternic. Ea le permite să se

vadă pe sine ca zeițe, mame și vindecătoare. Iubirea lor îl poate tămădui pe partener, indiferent dacă problema lui e legată de bani, de consumul de droguri sau alcool ori de relații anterioare nesatisfăcătoare. Oferind, ajutând și îngrijindu-se de cele necesare, femeia își creează sieși iluzia de putere și forță. Există aici un sentiment al eroismului: femeia e înnobilată prin faptul că oferă salvare, căci, cu ajutorul ei, bărbatul va deveni alt om.

Dar e o mare diferență între *a ajuta* și *a salva*. Cu toții avem nevoie de ajutor din când în când, dacă ne confruntăm cu greutăți în viață. Ajutându-ți partenerul cu bani, dacă ai posibilitatea, manifestând compasiune față de el și oferindu-i sprijin, îi demonstrezi că ești de partea lui. Însă asta, atunci când bărbatul a demonstrat de-a lungul timpului că poate să-și poarte de grijă. Necazurile lui sunt doar temporare. A-l *ajuta* e o nevoie ocazională, nu constantă.

A-l *salva*, pe de altă parte, presupune un comportament repetitiv. Partenerul are nevoie mereu de ajutorul tău și de obicei are tot felul de probleme. A dat dovadă de-a lungul timpului de instabilitate atât în viața profesională, cât și în cea personală. În plus, îi învinovățește adesea pe ceilalți de eșecurile sale.

Compară, de pildă, acești doi bărbați:

- Bărbatul nr. 1 a muncit mereu din greu și a fost responsabil din punct de vedere financiar. Compania pentru care lucrează intră pe mâna unor noi proprietari, iar postul lui e desființat. Are nevoie să împrumute niște bani până când se va angaja din nou. Își caută de lucru, iar când își găsește începe să-ți plătească datoria.
- Bărbatul nr. 2 a avut perioade lungi de haos financiar în viața lui și vine constant la tine să-l scoți din necaz.

> Niciun loc de muncă nu e suficient de bun pentru el și în general nu se înțelege cu șefii. Când reușește să-și găsească în sfârșit de lucru, nu se deranjează să-ți răsplătească efortul de a-l fi ajutat.

Rosalind remarcase problemele financiare ale lui Jim încă din seara în care se cunoscuseră, și a început imediat să-l ajute, invitându-l la ea la cină cu ocazia primei lor întâlniri adevărate. După doar câteva săptămâni, i-a sugerat ca el și cei doi băieți ai lui adolescenți să vină să locuiască la ea până când el avea să-și găsească o trupă cu care să cânte în mod regulat. „Mi-a zis că sunt cea mai grozavă femeie din lume și că acum, că mă cunoaște pe mine, lucrurile au să se schimbe în viața lui." N-a trecut mult până când Rosalind a ajuns să-i întrețină permanent pe toți trei.

Inițial, recunoștința i-a intensificat lui Jim sentimentele față de ea. Dacă până atunci fusese îndrăgostit, acum, că Rosalind începuse să aibă grijă de ei toți, era nebun după ea. Pentru Jim, la fel ca pentru mulți misogini, ajutorul oferit de parteneră a devenit dovada că ține într-adevăr la el.

Multe femei sunt foarte satisfăcute de recunoștința partenerului, care le face să se simtă cu adevărat necesare și dorite. Și, da, e foarte plăcut să ai sentimentul că îți ajuți partenerul, că dragostea ta și ceea ce ai tu de oferit schimbă lucrurile în bine în viața lui. Recunoștința lui exuberantă îți poate da o senzație atât de înălțătoare, încât începi s-o accepți ca plată suficientă pentru eforturile tale.

Evident, nu toți misoginii au nevoie să fie salvați. Mulți sunt stabili din punct de vedere profesional și financiar. De fapt, cu cât un misogin e mai împlinit profesional, cu atât mai mult poate insista ca femeia din viața lui să fie complet dependentă de el. Doar misoginul cu un tipar serios de instabilitate va avea nevoie să fie salvat. Instabilitatea lui se poate manifesta în mai multe moduri: probleme cu banii,

abuz de substanțe, relații haotice, jocuri de noroc sau incapacitatea de a-și păstra un loc de muncă. Un astfel de bărbat trimite semnale SOS ca cineva să-l salveze. Numeroase femei, în special cele care au deja o carieră, se grăbesc mult prea tare să-i ofere un colac de salvare, rezultatul fiind că ajung să fie și ele trase în jos.

Nu orice relație de dragoste în care romantismul e la cote înalte include un misogin. Fără îndoială că o relație care începe cu emoții și pasiuni foarte puternice poate să se dovedească perfect sănătoasă. Dar, dacă, pe lângă exaltarea romantică, constați că sunt prezente și alte elemente dintre cele pe care le-am descris – nevoia de salvare, un sentiment de panică și de disperare, o fuziune sau o legătură strânsă creată prea repede, un fel de orbire intenționată –, atunci s-ar putea să te îndrepți spre niște ape foarte tulburi.

Capitolul 2

Sfârșitul lunii de miere

Primul avertisment că Făt-Frumos are o latură întunecată apare de obicei în timpul unui incident aparent nesemnificativ. Ceea ce derutează foarte tare o femeie este faptul că, brusc, șarmul partenerului se transformă în furie, iar ea e supusă unui atac de neînțeles.

Pentru Laura, primul incident a avut loc în ajunul Crăciunului, când ea și Bob locuiau deja împreună de patru luni. Iată cum descrie ea întâmplarea:

> Împachetam cadouri noaptea târziu, iar el mi-a zis că se duce la culcare și că vrea să vin și eu cu el. I-am spus că vin imediat ce termin de împachetat, iar el pur și simplu și-a ieșit din pepeni. Mi-a spus că vrea să merg cu el *acum*. Făcuserăm deja dragoste în seara aceea, deci știam că nu-mi cere să vin pentru asta. Dar nu-l mai văzusem niciodată atât de furios. Până să mă dezmeticesc bine, deja țipa la mine, zicându-mi că sunt o egoistă nenorocită. Apoi a trântit ușa de la dormitor atât de tare, că s-a cutremurat tot apartamentul. Am rămas încremenită, pur și simplu. Nu știam ce să cred. Am pus ieșirea asta pe seama sărbătorilor și a tensiunii generate de ele.

Laura era atât de subjugată de felul cum o făcea Bob să se simtă în cea mai mare parte a timpului, încât n-a vrut să vadă în accesul lui de furie un semnal de pericol, deși în

realitate exact asta era. Dacă n-ar fi fost atât de copleșită de sentimentele ei romantice, ar fi putut să se detașeze pentru o clipă și să-și dea seama că Bob nu se pricepe să-și controleze furia. Era o informație foarte importantă, care ulterior a avut un efect imens asupra ei. Dar, în loc să vadă în explozia lui un avertisment că iubitul ei e capabil de izbucniri puerile și intimidante, Laura i-a găsit o explicație convenabilă.

Explicații logice inventate

Atunci când vrem să minimalizăm ceva care interferează cu sentimentele noastre plăcute, îi găsim explicații logice. E un mod de a face inacceptabilul acceptabil. Oferind „motive întemeiate" pentru un lucru care altminteri ne-ar produce suferință, dăm un sens situațiilor derutante sau chiar înfricoșătoare. Fenomenul acesta este diferit de orbirea psihologică despre care am discutat în capitolul 1, fiindcă în acest caz *vedem* și conștientizăm neplăcerea, dar, în loc să-i negăm existența față de noi înșine, îi *punem o altă etichetă.*

La scurtă vreme după ce el s-a mutat cu ea, Rosalind a început să găsească explicații logice pentru mare parte din comportamentul iresponsabil al lui Jim. După cum mi-a povestit:

> Jim reușea doar ocazional să facă bani din muzică. A încercat să cânte cu o mulțime de trupe, dar foarte mulți lideri de trupe habar n-au de jazz. Din punct de vedere muzical știu că Jim are dreptate, dar din motive financiare aș fi vrut să fie ceva mai tolerant.

Rosalind i-a tot găsit scuze lui Jim pentru incapacitatea lui de a cânta cu o trupă. După cum s-a dovedit ulterior, bărbatul avea un temperament dificil și se certa cu orice superior. Dar ea a ales de fiecare dată să ia asta drept lipsă de

cunoștințe muzicale la liderii trupelor respective, și nu drept o problemă de personalitate a lui Jim.

Iată câteva afirmații pe care le-am auzit de la femei care încercau să găsească explicații pentru comportamentul din trecut și din prezent al partenerului:

- Da, a mai fost căsătorit de trei ori, dar nimeni nu l-a înțeles până acum așa cum îl înțeleg eu.
- Știu că a avut mai multe eșecuri în afaceri, dar a avut o groază de parteneri escroci, care efectiv l-au lăsat lefter.
- Spune lucruri îngrozitoare despre fosta lui soție, dar nu-l pot învinui, fiindcă ea chiar a fost incredibil de lacomă și de egoistă.
- Știu că bea prea mult, dar are un caz greu de rezolvat, și, când o să se termine, sunt sigură că va înceta cu băutura.
- M-a speriat rău când a țipat la mine, dar e foarte stresat în perioada asta.
- S-a înfuriat din cale-afară când l-am contrazis, dar, la urma urmei, nimănui nu-i place să fie contrazis.
- Nu pot să-l învinuiesc prea tare că-și iese din fire, fiindcă știu că a avut o copilărie foarte nefericită.

Orice femeie care, după izbucniri de furie sau ieșiri violente ale partenerului, spune: „A reacționat așa doar pentru că..." nu face decât să caute explicații logice.

Nimeni nu e tot timpul amabil, și nici n-ar trebui să avem astfel de așteptări – nici de la ceilalți, nici de la noi înșine. Și sigur că există momente când trebuie să fim înțelegătoare și să acceptăm faptul că persoana pe care o iubim e stresată sau e foarte sensibilă în legătură cu anumite chestiuni. Eu nu mă refer aici la genul de bărbat care e mai tot timpul amabil și respectuos, dar care își mai iese din fire. Un astfel de bărbat își va asuma mai târziu responsabilitatea pentru

ieșirea lui și va avea remușcări reale că și-a vărsat frustrările asupra persoanei iubite.

Nu, misoginul e altfel: el nu va simți niciun fel de remușcări pentru izbucnirile sale. În plus, femeia din viața lui se va trezi justificându-i tot mai des ieșirile urâte și căutându-i explicații logice.

Căutarea unei explicații logice este o reacție cât se poate de firească și nu indică neapărat o problemă serioasă. Ea poate însă deveni astfel atunci când constați că găsești scuze în mod repetat pentru comportamentul inacceptabil al partenerului. Pe măsură ce ieșirile lui devin tot mai frecvente, ai nevoie de tot mai multe scuze ca să poți continua relația.

Jocul de-a Jekyll și Hyde

Dacă misoginul ar fi furios și critic în permanență, scuzele pe care i le-ar tot găsi femeia ar ajunge în curând să nu mai stea în picioare. Dar, între două izbucniri, el poate fi la fel de fermecător și de adorabil cum era când v-ați întâlnit prima dată. Din nefericire, perioadele bune te fac să crezi în mod greșit că vremurile rele sunt doar un fel de vis urât – nu el „cel adevărat". Comportamentul lui iubitor te încurajează să speri în continuare că lucrurile vor fi minunate de-acum înainte. Dar nu ai cum să știi niciodată în ce fel va reacționa, fiindcă reacțiile lui pot fi altfel de fiecare dată. Acest gen de comportament corespunde în mare măsură poveștii clasice a lui Robert L. Stevenson despre latura întunecată și latura luminoasă a naturii umane, încât eu am ajuns să-i spun „jocul de-a Jekyll și Hyde".

Laura s-a simțit complet năucită când, la scurt timp după izbucnirea din ajunul Crăciunului, Bob a început să fie când fermecător, când furios. Era încă adeseori șarmant și pasional, dar comportamentul de tip „Jekyll și Hyde" a devenit un fel de tipar în relația lor.

Într-o seară ne-am certat îngrozitor. Eu avusesem o zi înfiorătoare și nu voiam decât să dorm, însă el voia să facem dragoste. I-am spus că sunt prea epuizată, dar n-a vrut să accepte. A luat-o personal. I se părea că îl resping și că mă joc cu el. S-a înfuriat atât de rău, încât a sărit din pat și a izbit cu pumnul în ușa de la șifonier, făcând o gaură în ea. Am fost îngrozită. I-am spus că nu mai pot suporta nicio clipă un asemenea comportament. Atunci a început să plângă. S-a aruncat la picioarele mele, suspinând. Mi-a spus că are să se schimbe, că e doar sub presiune, atâta tot. M-a implorat să înțeleg prin ce trece. Am fost atât de derutată, încât n-am știut ce să fac. Îmi suspina în poală și se jura că mă iubește mai mult decât pe orice altă femeie pe care a cunoscut-o vreodată. L-am luat în brațe și am încercat să-l liniștesc. Firește că am sfârșit prin a ne împăca în pat. Am decis că trecuserăm de partea cea mai rea a relației noastre și că de-acum înainte lucrurile aveau să fie minunate.

Laura stătea cu Bob pe un balansoar emoțional. Partenerul ei oscila în permanență între un comportament iubitor și izbucniri imprevizibile de furie.

Nu există nimic mai derutant sau mai năucitor decât acest gen de alternanță emoțională. Ea creează o tensiune uriașă, din cauză că nu știi niciodată la ce să te aștepți. Seamănă mult cu tiparul de comportament al dependenților de jocuri de noroc: uneori primesc ceea ce-și doresc, dar de cele mai multe ori nu. Sunt extrem de anxioși în permanență. Dar perspectiva câștigului visat îi determină să joace în continuare.

În mod similar, latura iubitoare a lui Bob o făcea pe Laura să creadă despre comportamentul lui urât că e doar temporar și că nu îl reflectă pe el „cel adevărat". Faptul că putea fi și foarte cald și motivele mereu schimbătoare pentru care se înfuria o țineau agățată de el.

Până acum ne-am concentrat asupra comportamentului misoginului, dar acum participarea femeii devine deja un element crucial. Odată ce îngăduie un atac asupra respectului ei de sine și se lasă înjosită, ea face posibile atacuri viitoare. Compară comportamentul Laurei cu al lui Katie, o tânără prietenă de-a mea care știe să se protejeze:

> Am avut o experiență odată cu un bărbat cu care am fost în Mexic. Într-o zi, eu și domnul Minunat ne distram grozav, când deodată el s-a transformat într-un monstru. A hotărât că dădusem un bacșiș prea mare taximetristului și a început să țipe la mine în mijlocul străzii. Nu știu de ce a crezut el că o să-i meargă, dar nu alesese pe cine trebuia. I-am spus să nu mă ia pe mine așa, că a doua oară îi întorc spatele și plec. Ei bine, o zi–două a fost cel mai drăguț bărbat din lume, apoi iar a avut o ieșire. Așa că am plecat.

Spre deosebire de Katie, Laura practic i-a arătat lui Bob că e dispusă să tolereze abuzul. Scuzele și protestele lui au înduplecat-o; ea a crezut că erau expresia unor remușcări sincere. Și probabil că, pe moment, lui chiar *i-a părut* rău. Dacă, ulterior, comportamentul lui ar fi demonstrat că scrupulele fuseseră autentice, n-ar mai fi fost probleme. Dar remușcările lui au durat doar atât cât să o aducă pe ea la sentimente mai bune. O nouă izbucnire era inevitabilă.

Odată ce ai acceptat comportamentul de tip „Jekyll și Hyde", trecerea de la atacuri la scuze, de la furie la o atitudine fermecătoare, te îndrepți către o etapă și mai dureroasă.

Învinovățirea de sine

Logica spune așa: *dacă el poate fi atât de bun, înseamnă că eu fac ceva care strică lucrurile.* Misoginul îți întărește această convingere amintindu-ți că el ar fi mereu drăguț

dacă tu ai înceta să mai faci cutare lucru, sau ai schimba asta, sau ai fi mai mult așa și mai puțin invers. Genul acesta de gândire este foarte periculos.

Noua ta încercare de a căuta să înțelegi cum ar trebui să procedezi în relație reprezintă un pas uriaș în direcția greșită. Ai trecut de la a recunoaște că există aspecte neplăcute în comportamentul partenerului tău la a încerca să le justifici sau să le găsești explicații *internalizând și acceptând acum responsabilitatea* pentru ele.

Laura își amintea:

> Ori de câte ori nu săream imediat la porunca lui, îmi spunea: „Ești egoistă. Nu știi să oferi nimic într-o relație". Zicea că am treizeci și cinci de ani și că nu fusesem niciodată căsătorită, așadar, ce știam eu despre a trăi cu cineva? El mai fusese căsătorit și știa ce înseamnă să-ți împarți viața cu altul. M-am gândit că poate are dreptate. Poate că sunt egoistă. Atunci am început să mă îndoiesc de mine.

Bob dădea vina pe Laura, atacând-o acolo unde știa că e profund vulnerabilă.

Nu toți misoginii sunt critici într-un mod atât de exploziv. Unii își exprimă dezamăgirea în moduri mai liniștite, mai subtile, dar la fel de devastatoare. Așa a fost în cazul uneia dintre clientele mele, o fostă creatoare de artă comercială, măritată cu un psiholog.

Paula l-a întâlnit pe Gerry în timpul facultății. În decursul căsătoriei lor de optsprezece ani au avut patru copii. Când a venit la mine la cabinet, ea avea puțin peste 40 de ani și era o femeie atrăgătoare, cu părul întunecat, cu niște ochi căprui mari, expresivi, și un trup robust. Mi-a spus că Gerry începuse să fie critic cu ea la scurt timp după ce se logodiseră și

că fusese foarte derutată de transformarea lui din iubitul atent în criticul tăios.

> Odată, pe când eram logodiți, ne-am dus la un eveniment unde cânta Chuck Berry. Eu voiam să-l ascult, dar Gerry s-a luat pur și simplu de mine: că muzica e îngrozitoare, primitivă, că el nu înțelege cum poate cineva care are cât de cât creier să asculte așa ceva. M-a acuzat că nu am deloc gusturi și nici cultură. Se uita la mine de parcă tocmai aș fi ieșit din peșteră. Știam că are dreptate și că eu ascultam încă muzica pe care o ascultasem în adolescență. E adevărat că nu am cine știe ce rafinament sau clasă în comparație cu el. Am gusturi de țărancă.

Paula a justificat afirmația că ea era de vină numindu-se „țărancă" și idealizând nivelul de cultură al lui Gerry. Iar Gerry n-a lăsat-o niciodată să uite pretenția lui de superioritate. Laura se grăbise să mă asigure că e într-adevăr „egoistă, răsfățată și îmi lipsește cu adevărat generozitatea". Când i-am sugerat că e prea dură cu ea însăși și am întrebat-o de unde îi veniseră ideile acestea, mi-a spus: „Așa zice Bob, și are dreptate. Chiar sunt egoistă, iar el are dreptul să fie furios".

Atât Paula, cât și Laura își explicau abuzul psihologic al partenerilor dând vina pe ele însele. Erau convinse că, dacă ar fi putut să găsească pur și simplu „cheia fermecată", acele atitudini sau comportamente „adecvate", care să fie pe placul celor doi bărbați, i-ar fi făcut mai iubitori cu ele. Ca și cum își ziceau: „Poate că tot ce am de făcut este să-l ascult și să încerc să mă comport după cum îmi cere, și atunci totul va fi bine. Dacă totul e din vina mea, iar el e persoana care îmi identifică defectele, atunci el e singurul care mă poate ajuta să devin un om mai bun".

Din păcate, semnalele transmise de misogin se schimbă în permanență. Ce îi convine într-o zi nu-i mai convine în

următoarea. N-ai cum să știi ce o să-i declanșeze furia. A încerca să-ți dai seama cum să-i faci pe plac poate deveni o preocupare pe viață.

Rosalind fusese o ascultătoare plină de înțelegere a plângerilor lui Jim despre liderii de trupă lipsiți de sensibilitate muzicală, dar curând el a început să-și îndrepte furia și împotriva ei.

> I-am cerut să-mi spună ce să îmbunătățesc la mine pentru ca el să nu-și mai iasă atâta din fire. Firește că n-a așteptat să-l rog de două ori, dar asta n-a pus capăt ieșirilor lui furioase, fiindcă mereu făceam ceva greșit.

Rosalind și Jim descoperiseră încă un element care avea să strângă legătura dintre ei: *amândoi dădeau vina pe* ea *pentru tot ce nu mergea cum trebuie.*

Dezamăgirea lui

Luna de miere se încheie întotdeauna în același timp pentru ambii parteneri. În timp ce femeia s-a tot simțit năucită de schimbările din relație, partenerul ei a avut și el propriile deziluzii. Pentru că a idealizat-o atât de mult la început, e inevitabil să fie dezamăgit. După cum își amintea Jackie:

> Mark mi-a spus că, dacă i s-ar fi cerut să deseneze femeia perfectă, aceea aș fi fost eu, fără niciun fel de modificări sau adăugiri. Eram pur și simplu perfectă, fără niciun cusur.

Faptul că Mark o idealiza îi dădea lui Jackie un sentiment minunat și o umplea de entuziasm. E ușor de văzut de ce n-a detectat potențialul pericol. Mark n-o vedea ca pe o ființă umană, cu defectele și cusururile pe care le avem cu

toții, ci o diviniza: ea era zeița lui. Și sigur că se aștepta ca ea să fie așa tot timpul.

Trebuie să fii perfectă

Nancy și Jeff, cu care am făcut cunoștință în introducerea cărții, ieșeau împreună de șase luni când a avut loc următorul incident:

> Petrecuserăm o seară minunată la un concert. Când s-a terminat, am stat și am așteptat să se mai elibereze culoarele de trecere. Apoi eu m-am ridicat, iar el m-a întrebat: „Ce atâta grabă?" Și după aceea s-a înfuriat îngrozitor. A țipat: „Mergem când spun eu că e timpul să mergem! Dumnezeule, n-ai deloc stare!" Era din cale-afară de furios, iar eu nu puteam înțelege de ce. Apoi a luat-o înainte, țanțoș, spre mașină. Și nu m-a lăsat în pace. M-a bătut la cap tot drumul până acasă. A fost oribil. Nu știam ce să fac. M-am gândit că pesemne făcusem ceva foarte rău, fiindcă nimeni nu se enervează în halul ăsta degeaba.

Dar misoginul se *poate* enerva foarte tare dintr-un nimic. Explodează din cauza unor mărunțișuri. Exagerează, face din țânțar armăsar. Poate că partenera lui a uitat să ia hainele de la curățătorie, poate pâinea a ieșit prea prăjită sau poate s-a terminat hârtia igienică. El tratează scăpările ei de moment ca pe niște crime. Faptul că Nancy s-a ridicat din scaun înaintea lui Jeff la sfârșitul concertului a fost suficient pentru ca el să-și dezlănțuie furia. Nancy, în schimb, a făcut exact invers: a mușamalizat lucrurile. I-a acceptat atacul irațional și i-a bagatelizat responsabilitatea. Paradoxul e că, în timp ce el exploda din cauza unui gest nevinovat, ea amplifica la maximum propria vinovăție și o minimaliza pe a lui!

Nancy mi-a mărturisit că Jeff se lamenta tot timpul, în termeni fără echivoc, că ea este cea care strică relația. Îi

spunea că e dezamăgit, că nu e cea care crezuse el că este. Că se simte păcălit. Unde era femeia perfectă de care se îndrăgostise?

Trebuie să-i citești gândurile

Misoginul se așteaptă ca partenera lui să știe ce gândește și ce simte el fără ca el să trebuiască să-i comunice vreodată. Se așteaptă ca ea să anticipeze cumva fiecare nevoie a lui și ca satisfacerea acestor nevoi să devină pentru ea mai importantă decât orice altceva în viață. Ea trebuie să-i cunoască dorințele fără ca el să i le spună. Una dintre dovezile iubirii ei o reprezintă tocmai capacitatea de a-i citi gândurile. El va spune, așadar, lucruri de genul:

- Dacă m-ai fi iubit cu adevărat, ai fi știut la ce mă gândeam.
- Dacă n-ai fi fost atât de preocupată de tine, ai fi putut să-ți dai seama ce-mi doresc.
- Dacă ți-ar fi păsat cu adevărat de mine, ai fi știut că sunt obosit.
- Dacă nevoile mele ar fi contat pentru tine, ai fi înțeles că nu-mi doresc să merg la cinema.

„Ai fi știut" înseamnă că se așteaptă de la tine să ai puterea de a citi gândurile partenerului și de a-i cunoaște fiecare dorință. Nu e responsabilitatea lui să se exprime; e treaba ta să fii clarvăzătoare. Dacă o femeie nu reușește să aibă percepții extrasenzoriale, lucrul acesta devine o dovadă a carențelor ei. Este, totodată, un motiv în plus pentru el să o atace.

Trebuie să fii o vacă veșnic bună de muls

Misoginul tipic se așteaptă ca partenera lui să fie o sursă nesfârșită de iubire, adorație, grijă, aprobare și alinare. El

intră în relația cu o femeie cam ca un bebeluș flămând, cu speranța nerostită că ea îi va oferi fără rezerve totul.

Curând după ce s-au căsătorit, Jackie a descoperit că Mark o mințise în legătură cu niște facturi importante. Fusese sarcina lui să se ocupe de ele, dar el nu le plătise. Când l-a întrebat despre asta, Mark s-a înfuriat.

> M-a acuzat că nu-l iubesc, că nu-l înțeleg, că nu sunt de partea lui. Avea prieteni care făceau lucruri mult mai rele, care veneau acasă beți în fiecare noapte și făceau mari gafe financiare, și cu toate astea soțiile lor nu încetau să-i iubească și să-i susțină. Cum de eu nu eram capabilă de o astfel de iubire? Cumva a dedus că sunt o ticăloasă pentru că îndrăznesc să-l întreb de ce n-a plătit facturile.

Din punctul de vedere al lui Mark, orice ar fi făcut el, Jackie trebuia să nu se supere niciodată, să nu-i pună nicio întrebare și să nu facă niciodată altceva decât să-i ofere iubirea ei. El se considera iubitor, grijuliu și generos. Voia să ofere tot ce avea de oferit femeii minunate pe care o găsise, dar, imediat ce și-a dat seama că ea nu e o „vacă veșnic bună de muls", s-a simțit trădat și s-a întors împotriva ei.

Trebuie să fii un stâlp de sprijin

Jim, partenerul lui Rosalind, n-o putea privi ca pe o ființă umană separată de el, cu nevoi și sentimente proprii. El însuși mi-a spus următoarele:

> Credeam că e foarte stăpână pe ea, dar odată, pe la începutul relației, m-am trezit că se smiorcăie ca un copil. Doamne, ce dezamăgire cruntă am avut atunci! Pur și simplu nu-mi venea să cred că e una și aceeași cu femeia de care mă îndrăgostisem până peste cap.

Realitatea e că Rosalind era o femeie puternică, eficientă, competentă. Cu toate astea, ca fiecare dintre noi, avea și ea zilele ei proaste. Când îndrăznea să-și exprime vulnerabilitatea, Jim era dezgustat și disprețuitor. După cum mi-a relatat ea:

> Era prima dată când mă vedea cedând psihic, și a fost șocat. Ceva de genul: „Cum îți permiți să cedezi psihic și să plângi așa? Cum îți permiți să nu fii puternică tot timpul și să nu te ocupi de toate?" Asta a fost impresia mea. Am crezut că o să-mi întoarcă spatele și o să mă lase baltă. În final mi-am cerut eu scuze. Am încercat să nu dau importanță situației, dar n-am putut să trec peste faptul că nu era dispus să mă accepte ca pe o simplă ființă umană.

Statutul de femeie perfectă al lui Rosalind a avut de suferit din cauza lacrimilor. Din punctul de vedere al lui Jim, ea nu mai merita să fie tratată cu respect.

Idealizarea este o sabie cu două tăișuri. Te face să te simți minunat, te flatează, dar nu te lasă să vezi că ești sortită să dezamăgești. E imposibil pentru o femeie să trăiască pe piedestalul pe care o așază un misogin, fiindcă acolo nu e loc pentru greșeală. Dacă e într-o stare proastă sau manifestă un comportament care nu-i e lui pe plac, el vede toate astea ca pe niște lipsuri. A angajat o zeiță, iar ea nu se ridică la înălțimea cerințelor slujbei. Disprețul și deziluzia pe care le resimte reprezintă pentru el motive suficiente ca să înceteze să-și mai exprime iubirea față de ea și să înceapă s-o critice, s-o acuze și s-o învinovățească.

Dezamăgirea inițială a misoginului apare de regulă la scurt timp după începutul relației. Dar, pentru că sunt la mijloc atâta romantism și exaltare, momentul izbucnirii lui de furie e cu ușurință măturat sub preș. Dacă femeia

resimte o clipă de șoc, aceasta e doar o notă discordantă într-o simfonie de sentimente plăcute.

Indiciile timpurii ale temperamentului exploziv al misoginului sunt sporadice. Izbucnirile nu devin un mod de viață până când nu apare un anumit tip de angajament. Poate fi vorba despre un angajament verbal, despre faptul că cei doi se mută împreună, despre logodnă sau căsătorie. Atunci, odată ce bărbatul e sigur că o „are" pe partenera sa, situația se schimbă rapid.

Capitolul 3

Armele bărbatului: metode de a prelua controlul

Spre sfârșitul lunii de miere, când misoginul atacă pentru prima dată respectul de sine al partenerei sale, el încearcă apele. Dacă ea nu-i opune nicio rezistență, atunci, fără să-și dea seama, îi acordă, prin atitudinea ei, permisiunea de a continua.

Le spun mereu femeilor că nu-ți poți permite să-i dai lui Hitler Polonia.

Contractul iubirii

La începutul relației, misoginul testează de multe ori terenul. El tatonează – adesea fără ca măcar să-și dea seama – cât de departe poate merge. Din nefericire, partenera lui crede că, neînfruntându-l sau nepunându-i sub semnul întrebării comportamentul atunci când el îi rănește sentimentele, îi arată cât de mult îl iubește. Multe femei cad în capcana asta. Ni s-a spus de când eram mici că *iubirea rezolvă orice.* Ea schimbă totul; nu trebuie decât să facem un bărbat să ne iubească, după care viața va fi frumoasă și vom trăi fericiți până la adânci bătrâneți. Ni s-a mai spus și că, în schimbul acestei iubiri, trebuie să ne comportăm în anumite feluri, de pildă, „să aplanăm conflictele", lăsând de la noi, cerându-ne scuze și „purtându-ne frumos". Se dovedește însă că tocmai

aceste comportamente îl încurajează pe misogin să-și trateze partenera urât.

E ca și cum am încheia cu el două contracte: unul verbal și altul nerostit. Contractul verbal spune: „Te iubesc și vreau să fiu cu tine". Cel nerostit, care se bazează pe fricile noastre înrădăcinate, e mult mai puternic și constrângător. Partea ta din acordul nerostit sună așa: „Securitatea mea emoțională depinde de iubirea ta, iar ca să obțin iubirea ta voi renunța la propriile mele dorințe și nevoi". Partea lui sună astfel: „Securitatea mea emoțională depinde de capacitatea mea de a deține controlul total în relație".

El trebuie să dețină controlul

În toate cuplurile există lupte pentru putere. Partenerii nu se înțeleg cu privire la bani, la cum trebuie crescuți copiii, unde să se ducă în vacanță, cât de des să se vadă cu socrii, cine are prietenii cei mai de treabă și cu cine să-și petreacă timpul. Deși astfel de probleme pot da naștere unor conflicte, ele pot fi de regulă soluționate printr-o atitudine plină de grijă și respect față de celălalt.

Dar, în relația cu un misogin, negocierea și compromisul nu prea există. Parteneriatul e un câmp de luptă nemilos, unde *el* trebuie să câștige, iar *ea* trebuie să piardă. Dezechilibrul de putere reprezintă tema majoră a relației.

Misoginul trebuie să controleze felul în care partenera lui gândește, simte, se comportă, cu cine și cu ce își ocupă timpul. E uimitor cât de repede chiar și unele femei de succes, capabile, își neagă talentele și puterea pentru a-i câștiga iubirea și aprobarea.

Sigur, controlul total e destul de problematic. E imposibil să controlezi complet o altă ființă umană. De aceea, demersul misoginului e sortit eșecului, iar el e frustrat și furios în cea mai mare parte a timpului. Câteodată e capabil să-și

mascheze ostilitatea, dar alteori aceasta se va manifesta sub forma abuzului psihologic.

De ce folosesc termenul „abuz"

Definiția curentă a *abuzului* în profesiile din domeniul sănătății mintale acoperă atât violența psihologică, cât și violența fizică. *Abuzul e definit drept orice comportament menit să controleze și să subjuge o altă ființă umană prin recurgerea la înfricoșare, umilire și asalt fizic sau verbal.* Cu alte cuvinte, nu trebuie să fii lovit ca să fii abuzat.

În violența fizică, armele sunt pumnii; în violența psihologică, ele sunt cuvintele. Singura diferență ține deci de tipul armelor folosite.

Eu nu folosesc termenul „abuz" la modul relaxat. Nu-l folosesc ca să descriu o dispoziție proastă ocazională sau exprimarea sporadică a unor sentimente de furie, care apar în orice relație. Îl folosesc ca să descriu *persecuția sistematică a unui partener de către celălalt.* Abuzul verbal n-a primit atenția pe care ar fi trebuit s-o primească având în vedere cât de devastator poate fi pe termen mai lung pentru sănătatea mintală a unui om. Adeseori, femeile îmi spun: „Măcar nu mă bate". Replica mea e următoarea: „Rezultatul e același. Ești la fel de speriată, te simți la fel de neputincioasă și suferi la fel de mult ca și când te-ar bate. Ce contează dacă arma o reprezintă pumnul sau cuvintele?"

Control prin abuz psihologic

Misoginul are un repertoriu vast de tactici de înfricoșare, de insulte, de comentarii denigratoare și alte tipuri de comportament intimidant, menit s-o facă pe partenera lui să se simtă inadecvată și neputincioasă.

Cele mai clare atacuri presupun țipete, amenințări, izbucniri de furie, jigniri și critici constante. Sunt directe, nedisimulate și agresive.

Amenințări implicite

Una dintre cele mai înspăimântătoare și, prin urmare, una dintre cele mai eficiente tactici pe care le poate folosi misoginul pentru a dobândi controlul este amenințarea implicită cu violența fizică. Astfel de amenințări fuseseră tipice pentru căsnicia părinților lui Jackie, Lorraine și Nate.

Nate era un om de afaceri prosper, iubit și respectat de numeroșii săi angajați. Lorraine era o femeie tăcută, care stătea acasă crescând cei doi copii și având grijă de gospodărie. În timpul celor treizeci și cinci de ani de căsnicie, Nate a folosit câteva tactici pur și simplu înfricoșătoare pentru a-i domina pe Lorraine și pe copii – tactici cărora nimeni din afara casei nu le-a fost vreodată martor. Lorraine își amintea:

> Sora lui era vecină cu noi, iar eu eram foarte apropiată de ea. Într-o seară ne-am dus noi două la cinematograf, iar eu purtam o rochie nouă și o pălărie nouă. La întoarcere am pierdut autobuzul, așa că am ajuns acasă cu aproape o jumătate de oră mai târziu decât îi spusesem lui Nate că o să ajung. Când am intrat, el umbla de colo colo prin cameră. Nici măcar nu mi-a dat ocazia să-i explic. Pur și simplu mi-a sfâșiat rochia, mi-a luat pălăria cea nouă și a tăiat-o cu foarfeca, apoi mi-a aruncat hainele în foc. Am simțit că mor. Am fost înfricoșată.

Această izbucnire urâtă n-a fost un incident izolat. Astfel de scene aveau loc ori de câte ori Nate era nemulțumit chiar și numai pe moment de comportamentul lui Lorraine.

Nu vreau să spun că bărbații ca Nate își plănuiesc în mod conștient atacurile. Multe dintre comportamentele lor cele mai crude și mai abuzive sunt motivate de forțe neconștientizate. Cu toate acestea, adulții trebuie să-și asume responsabilitatea pentru comportamentul lor, indiferent ce demoni li se dezlănțuie înăuntru. După cum mi-a spus Lorraine:

> Îl imploram să nu se mai poarte așa, fiindcă mă sperie de moarte. Mi-a spus că ajunge în halul ăsta numai pentru că e prea îngrijorat când eu întârzii. Pentru că mă iubește foarte mult. Dar, cam la o săptămână după incidentul cu hainele, am ars friptura la grătar, iar el a spart toate paharele din bucătărie.

Pentru Lorraine, atacurile lui Nate erau la limita violenței fizice. Mesajul subînțeles era clar: „Astăzi paharele, mâine brațul tău". Nu era nevoie s-o bată; amenințarea implicită era suficientă pentru a o controla total.

Atacuri verbale

Nu toate asalturile sunt violente într-un mod la fel de limpede. Adeseori bărbatul se răstește, lucru care, din cauza glasului ridicat și a intensității furiei, poate fi înspăimântător. Celor mai mulți oameni le vine foarte greu să gestioneze furia, și pe a lor, și pe a altora. Când e îndreptată către tine, furia creează o atmosferă de tensiune extremă. În cazul misoginului, exprimarea ei include de obicei insulte și atacuri la adresa ta, făcând experiența de două ori mai dureroasă. Aceste asalturi verbale pot fi la fel de înfricoșătoare și de demoralizante ca amenințările implicite cu violența fizică.

Pentru Jackie, care se străduia din greu să se ocupe de gospodărie și totodată să predea la școală și să obțină un doctorat, atacurile verbale ale lui Mark s-au dovedit a fi foarte nocive:

Eram extrem de obosită, pentru că mă chinuiam să termin o lucrare pentru un curs. Turnase cu găleata toată săptămâna, iar garajul nostru se inundase, fără ca eu să-mi dau seama. Băteam de zor la mașina de scris, când a intrat Mark și mi-a spus că vrea să-mi arate ceva. L-am urmat supusă până în garaj și am văzut că apa intrase în câteva dintre cutiile de carton în care depozitasem niște haine pentru donații. M-a luat direct cu: „Tâmpito ce ești! Tu, cu aerele tale de emancipată, fără niciun pic de minte! Nu știi decât să stai la mașina aia de scris. Nu-ți pasă deloc de casă, de mine sau de cât de mult muncesc". Deja răcnea cât îl țineau plămânii în timp ce eu încercam să scot cutiile din apă. A continuat să urle: „Te crezi poleită cu aur, prea importantă ca să-ți pese ție de casă!" După ce am scos toate cutiile din apă m-am întors în casă, iar el s-a ținut după mine, urlând întruna. Pur și simplu nu puteam să scap de el. Am fost atât de întoarsă pe dos, că n-am mai putut să mă întorc să-mi termin lucrarea, îmi tremurau îngrozitor mâinile.

Asalturile verbale ale lui Mark asupra lui Jackie erau la fel de distrugătoare ca atacurile lui Nate asupra lui Lorraine, chiar dacă Jackie n-a fost amenințată fizic.

Critici nesfârșite

Pentru a dobândi controlul, unii misogini nu recurg la cruzimea evidentă a tacticilor de înfricoșare și a insultelor strigate în gura mare. În loc să ridice vocea, ei își asediază partenera cu critici neîncetate și cu tot felul de învinuiri. Genul acesta de abuz psihologic e deosebit de perfid, deoarece e adesea deghizat într-o metodă de-a o învăța pe femeie cum să devină un om mai bun.

Paula, cea care lucra în domeniul artei publicitare și cu care am făcut cunoștință în capitolul 2, era mereu îmbrăcată

impecabil de câte ori venea la mine: avea talentul de a combina cele mai simple haine într-o ținută frapantă. În ciuda acestui fapt, Gerry, soțul ei psiholog, îi critica întruna gusturile și înfățișarea, dar și firea. Ea mi-a povestit:

> Urăște când port blugi, chiar și prin casă. Îmi spune: „Nici măcar n-ai asortat culorile și nu arăți deloc elegant". Odată am început să plâng după ce se luase de mine toată după-amiaza, iar el mi-a zis: „Ce ai? Îți spun toate astea pentru binele tău!" Numai că el se ia de mine din orice. Mie îmi plac filmele vechi, iar el spune că nu sunt suficient de profunde. Îmi spune că nu citesc cărți bune, că nu sunt suficient de săritoare, că nu-l susțin cât ar trebui. Mă străduiesc din greu să fiu cum își dorește el, dar nimic din ce fac nu-l mulțumește.

Paula admira bagajul intelectual și cultural al lui Gerry. La începutul relației lor era foarte entuziasmată la gândul că el ar putea-o „transforma" într-o femeie sofisticată și mondenă, o parteneră demnă de el. A acceptat fără rezerve că e mai inteligent și mai educat decât ea, iar ideea că e dispus să împartă cu ea aceste comori o încânta. Faptul că îi făcea adesea recomandări întemeiate și raționale i-a redus și mai mult capacitatea de a vedea cât de necruțătoare erau criticile lui.

Misoginul de tip „Henry Higgins"*, cel care se oferă s-o ajute pe femeie să se cultive supunând-o unui proces de transformare, este în general medic, avocat, profesor sau, asemenea lui Gerry, psiholog – adică prin natura profesiei sale dă sfaturi și este respectat sau chiar venerat de oameni pentru poziția sa. Prestigiul meseriei le furnizează acestor bărbați credibilitate suplimentară în calitate de critici și mentori.

---

* Personajul principal din piesa de teatru *Pigmalion* a dramaturgului George Bernard Shaw (n.trad.)

Tipul acesta de misogin își arogă rolul de profesor și mentor al partenerei, dar, oricât de mult s-ar schimba ea ca să corespundă cerințelor lui, va da inevitabil greș.

Criticile de acest fel se aseamănă cu apa care erodează o stâncă: primele câteva picături nu fac prea mult rău, dar efectul cumulativ în timp lasă niște scobituri adânci și de durată. Tot astfel, criticile constante ale misoginului erodează încrederea de sine a partenerei sale și sentimentul valorii ei proprii.

Tipurile de abuz psihologic pe care tocmai le-am discutat sunt ușor de recunoscut odată ce ai învățat criteriile după care să le identifici. Însă există și alte comportamente, mult mai subtile, care îți pot eroda efectiv capacitatea de a gândi și de a evalua cu claritate. Aceste tehnici de manipulare greu de detectat, de tip *gaslighting*, te fac să te îndoiești de propriile tale percepții și chiar de sănătatea ta mintală.

Tehnici de manipulare de tip *gaslighting*

Dacă îți plac filmele vechi, probabil că ai văzut *Gaslight* (*Lumina de gaz*), cu Charles Boyer și Ingrid Bergman. Boyer joacă rolul unui soț care pare iubitor și devotat soției sale, dar care începe să-i submineze sănătatea mintală folosindu-se de o serie de tehnici perfide. Îi ascunde bijuteriile și apoi o convinge că ea le-a pierdut sau le-a pus cine știe pe unde; ia de pe perete un tablou și insistă că ea l-a luat. Aceste atacuri aproape că reușesc să o convingă pe femeie că e nebună. *Gaslighting*-ul a ajuns să însemne exact acest gen de manipulare subtilă a unei alte persoane. Filmul oferă un exemplu clasic al puterii pe care o poate exercita un om asupra altuia. Bărbatul din film făcea aceste lucruri în mod deliberat și metodic pentru a obține o comoară ascunsă în casa unde locuiau el și soția lui. Misoginul însă urmărește să

obțină altă recompensă și, spre deosebire de personajul lui Boyer, comportamentul său nu e rezultatul unei planificări deliberate. Dar asta nu-l face mai puțin opresiv.

Negarea

Există multe feluri în care un om poate fi făcut să-și pună la îndoială exactitatea sau validitatea memoriei și percepțiilor. Cea mai rudimentară și mai stridentă dintre aceste tactici este *negarea*. Misoginul își convinge partenera că un anumit incident pur și simplu nu s-a întâmplat.

Vă amintiți povestea lui Jackie despre inundația din garaj și despre cât de abuziv fusese Mark cu ea? Când Mark a venit în cabinetul meu la scurt timp după, la cererea mea, l-am întrebat despre episod. Mi-a răspuns:

> Nu-mi amintesc de așa ceva. Nu știu despre ce vorbește. Sincer, eu nu-mi amintesc întâmplările astea care pentru ea par să însemne mai mult decât toate clipele minunate petrecute împreună. E incredibil cum ține minte numai chestiile rele.

Din punctul de vedere al lui Mark, dacă el nu-și amintea un eveniment însemna că acesta pur și simplu nu se întâmplase.

Acest gen de uitare convenabilă e și mai frecventă la misoginii care au băut sau au luat droguri la momentul respectiv și astfel și-au eliminat inhibițiile și au uitat de orice bune maniere. Când sunt beți sau drogați, oamenii devin adesea violenți și cruzi. Cu toate acestea, au capacitatea stranie de a uita a doua zi ce au făcut. „Frate, am fost atât de beat azi-noapte că nu-mi amintesc nimic din ce s-a întâmplat" e o formă standard de negare.

Folosirea negării ca tactică este foarte deranjantă pentru că nu-ți rămâne nimic concret despre care să discuți, și asta

îți creează un sentiment disperat de frustrare. N-ai cum să rezolvi o problemă cu cineva care neagă existența anumitor evenimente și care insistă că o situație despre care tu știi că e reală nu s-a produs niciodată.

Rescrierea trecutului

În cazul acestei tactici, o anumită întâmplare nu e negată, ci remodelată pentru a se potrivi cu versiunea pe care o susține misoginul. Niciodată doi oameni nu-și amintesc un eveniment exact în același fel, dar misoginul modifică spectaculos faptele pentru a-și valida propria viziune asupra celor întâmplate. Laura mi-a relatat următorul incident, petrecut în seara dinaintea nunții cu Bob:

> Stabiliserăm să-mi petrec acea ultimă noapte în casa prietenilor noștri, unde avea să aibă loc nunta a doua zi. Vorbiserăm amândoi despre asta, era totul aranjat, iar prietenii noștri mă așteptau. Când Bob a venit acasă și mi-a văzut bagajul, m-a întrebat unde mă duc. I-am spus că mă duc la Joe și la Betty, așa cum ne înțeleseserăm. S-a uitat la mine de parcă aș fi fost nebună. „Eu n-am fost niciodată de acord cu așa ceva!" a zis el. „Cine a hotărât asta?" Și i-am spus că amândoi hotărâserăm. Apoi a trecut la afirmații de genul: „Îmi fac griji pentru tine dacă tu crezi că eu am zis așa ceva, fiindcă n-aș fi fost vreodată de acord cu una ca asta. E ultima noastră noapte împreună înainte de căsătorie!" După ce a întors-o așa în stil mare, m-am simțit destul de nesigură pe mine. Oare chiar înțelesesem totul complet greșit?

Povestea aceasta îmi amintește de romanul clasic al lui George Orwell, *1984*. Acolo, forțele totalitarismului au adunat la un loc toate cărțile de istorie și au rescris totul astfel încât să susțină versiunea lor asupra evenimentelor trecute.

Pentru Bob, ca și pentru mulți misogini, faptele sunt precum lutul, pot fi modelate pentru a justifica stările sau nevoile de moment.

Învinuirea partenerei

Tehnicile de tip *gaslighting* merg mână în mână cu argumentul misoginului că, dacă se poartă urât, e numai ca răspuns la vreo mârșăvie de-a ta. Asemenea bărbați afirmă cu toată sinceritatea și convingerea că, de fapt, comportamentul lor scandalos e doar reacția legitimă la un defect al tău sau la vreo provocare îngrozitoare venită din partea ta. În felul acesta, misoginul evită să înfrunte posibilitatea ca el să aibă defecte serioase. Aruncând vina asupra ta, se protejează în două feluri: evită disconfortul de a-și recunoaște contribuția la problema creată și te convinge că adevăratul motiv pentru care aveți necazuri sunt cusururile tale. Orice critică la adresa lui sau orice întrebare incomodă pentru el e imediat întoarsă împotriva ta ca o dovadă în plus a imperfecțiunilor tale.

Datul vinei pe tine începe de timpuriu în relația dintre voi și nu încetează niciodată. În căsătoria dintre Laura și Bob, incapacitatea lui de a-și găsi un loc de muncă a ajuns în scurt timp să fie din vina ei.

> La câteva luni după ce ne căsătoriserăm și-a pierdut serviciul și multă vreme nu s-a omorât să-și caute alt loc de muncă. În cele din urmă a obținut un interviu pentru un post care suna chiar promițător. Când a venit acasă în după-amiaza aceea, l-am întrebat: „Ai obținut postul?" Mi-a răspuns: „Da, dar l-am refuzat fiindcă ești o ticăloasă lacomă de bani și n-aș fi câștigat suficient cât să te mulțumesc pe tine". Mi-a spus că pun mai mare preț pe bani decât pe el. Evident, eu

> eram cea care lucra tot timpul, dar el mi-a zis că nu-l susțin, că nu-i ofer sprijin. După ce m-a făcut așa cu ou și oțet, ajunsesem să mă simt ca ultimul om.

Bob s-a dezvinovățit făcând-o pe Laura să se simtă oribil. Nu mai avea de ce să se simtă prost din moment ce nu putea accepta un loc de muncă doar pentru că nimic n-ar fi satisfăcut-o pe soția lui cea rea și materialistă.

Un exemplu extrem de învinovățire a partenerei este ceea ce s-a petrecut în căsnicia Paulei atunci când a descoperit că Gerry întreținea relații sexuale cu pacientele sale sub pretext că le ajută să-și depășească inhibițiile. Când una dintre ele l-a reclamat în cele din urmă, lui Gerry i-a fost retrasă autorizația de practică. Dar Paula nu numai că a rămas alături de el și s-a întors la lucru ca să-și întrețină familia, ci a acceptat și vina pentru comportamentul lui de infractor. Iată ce mi-a spus:

> A fost vina mea că i-au retras licența, fiindcă, dacă aș fi fost sută la sută femeie, el n-ar mai fi avut nevoie de toate celelalte. Nu eram suficient de caldă sau afectuoasă cu el.

Nu mi-a venit să cred când am auzit-o spunând toate astea. Gerry se purtase înfiorător, distrusese atâtea vieți, iar Paula dădea vina pe ea însăși! Sigur, nu făcea decât să-mi repete ce-i spusese Gerry, dar ea îl credea întru totul.

Într-o relație cu un misogin, ambii parteneri dau vina pe femeie pentru tot ce nu merge. Ceea ce a făcut-o pe Paula să accepte vina pe care Gerry i-o atribuia a fost faptul că natura problemei cu care se confrunta – sexualitatea – era pentru ea o zonă de mare vulnerabilitate, nesiguranță și ură față de sine. În copilărie, Paula fusese abuzată fizic și sexual de tatăl ei, iar aceste experiențe traumatice o lăsaseră cu un profund sentiment de vină și rușine. La vârsta adultă,

se considera o femeie „pătată" și deficientă la capitolul feminitate. De aceea, atunci când bărbatul pe care îl iubea a atacat-o în zona asta, acuzând-o că nu e suficient de „femeie", ea era deja programată să accepte vina.

Paula nu era cu nimic mai vinovată că Gerry își pierduse licența decât era Laura de incapacitatea lui Bob de a-și găsi de lucru. Dar atât Bob, cât și Gerry învățaseră să exploateze vulnerabilitățile soțiilor în avantaj propriu. Dând vina pe ele, ei nu mai erau nevoiți să-și vadă propriile defecte. Din păcate pentru Laura și pentru Paula, a accepta această vină era pentru ele o „dovadă" a iubirii pe care o purtau partenerului. Într-o astfel de situație, problema e că n-ai cum să-ți dovedești niciodată iubirea suficient de mult.

Nu ai voie să spui „au!"

O altă dovadă a iubirii tale este renunțarea la dreptul tău de a reacționa la ceea ce face partenerul. Dacă plângi sau te superi când e abuziv, reacția lui e de obicei să se enerveze și mai tare. Vede reacția ta ca pe un atac asupra lui și ca pe o dovadă în plus a imperfecțiunilor tale. Nancy, fosta șefă a departamentului de îmbrăcăminte dintr-un mare magazin, cu care am făcut cunoștință în introducere, mi-a relatat:

> Când țipa la mine din te miri ce, îi spuneam: „Te rog, încetează să urli fiindcă mă simt îngrozitor". Apoi, dacă începeam să plâng, se înfuria și mai rău și începea să-mi zică chestii de genul: „Așa, bravo! Dă acum vina pe mine, ca să nu mai pot să-ți fac niciun reproș". Pur și simplu reacționează în așa fel încât, dacă sufăr, am parte de și mai multe critici.

Cât despre Jeff, cea mai bună apărare pentru el consta în a-și jigni partenera. Întorcând situația în favoarea lui, putea să facă din Nancy personajul cel rău, iar din el, victima ei.

Mulți misogini folosesc această metodă de inversare a rolurilor pentru a arunca vina asupra partenerei. Spun lucruri de genul: „Ești prea sensibilă"; „Reacționezi exagerat"; „Pur și simplu nu poți să suporți critica"; sau, pur și simplu: „Ești nebună". Răstălmăcesc situația astfel încât să nu mai trebuiască să accepte vreo responsabilitate pentru felul în care o fac să se simtă. Oricât de neplăcut ar fi de acceptat, adevărul este însă că misoginul e mai preocupat să arunce răspunderea pe umerii partenerei decât să recunoască durerea pe care i-o provoacă.

Când o femeie e atacată pentru că își manifestă suferința sau tristețea provocată de felul cum o tratează partenerul, ea se vede nevoită să-și reprime sentimentele firești. Numai că ele trebuie să se exprime. Când o supapă de exteriorizare a sentimentelor e blocată, acestea găsesc alte căi pe care să se manifeste – adesea neplăcute și primejdioase, cum ar fi boala fizică, lipsa de energie, lipsa motivației și depresia (vezi capitolul 8).

Abuzul fizic

Din cauza intensității sentimentelor, violența între persoanele care au o relație apropiată tinde să fie mai brutală și mai imprevizibilă decât violența între străini. Misoginul poate deveni violent în anumite condiții. Una dintre cele mai importante o reprezintă consumul de alcool, care diminuează controlul asupra impulsurilor și crește probabilitatea ca omul să acționeze din impuls. Beția oferă acestor bărbați o scuză să-și manifeste în mod fizic furia.

Riscul ca femeia să aibă de suferit fizic se amplifică de asemenea ori de câte ori familia trece printr-o perioadă de tumult sau de schimbări. Evenimente stresante precum sarcina, moartea unui părinte, pierderea serviciului, mutarea

în casă nouă, boala fizică sau o schimbare a situației financiare pot declanșa violența fizică.

Dacă misoginul se simte amenințat de posibilitatea de a pierde ceva important pentru el și, astfel, de a fi umilit, e destul de probabil că va face balanța să încline în favoarea violenței. De pildă, dacă o femeie își găsește de lucru după ce a stat acasă mai mulți ani sau dacă își continuă educația ori cunoaște oameni noi care îl fac pe el să se simtă intimidat sau exclus, el poate încerca s-o controleze amenințând-o și bruscând-o. Dacă metoda asta nu-i reușește, poate recurge la violență fizică, ca s-o țină sub control prin frică.

Cum îți poți da seama dacă abuzul psihologic va degenera în abuz fizic?

Gelozia extremă și posesivitatea extremă sunt întotdeauna primejdioase. Dacă ești supusă constant acuzațiilor, supravegherii, spionării, interogării sau reacțiilor exagerate la delicte minore precum întârzierea acasă, fii cu băgare de seamă! Dacă vorbești cu un alt bărbat la o petrecere și partenerul tău reacționează exagerat, cu o furie complet disproporționată, ai grijă! Acest tip de suspiciuni este un semnal că există posibilitatea violenței fizice.

Amenințările cu violența, chiar dacă ea nu s-a exercitat până acum, ar trebui luate întotdeauna în serios. Intențiile răzbunătoare ale partenerului și încercările de a te controla prin astfel de amenințări reprezintă un semn clar că ai nevoie de un plan defensiv. Oricât ți-ar fi de greu să accepți că violența poate să se producă, e esențial să-ți asiguri din timp niște resurse minimale, între care:

- niște bani pe care să-i ai la dispoziție;
- un loc sigur unde să te duci împreună cu copiii;
- o modalitate de a ajunge acolo la orice oră.

Bine ar fi să ai niște membri ai familiei sau prieteni la care să poți apela pentru sprijin. Dar, oricare ar fi resursele tale, toți experții din domeniu sunt de acord că, dacă există violență fizică, *trebuie să pleci*, chiar dacă asta înseamnă să părăsești o casă frumoasă și să te refugiezi într-un adăpost pentru victime ale violenței domestice.

În fine, ultimul mijloc de control îi cere femeii, ca dovadă a iubirii ei, să renunțe la lucrurile care o fac unică și care reprezintă o parte importantă din ea însăși: misoginul îi impune partenerei să-și restrângă lumea ei personală ca să păstreze pacea între ei.

Restrângerea universului tău personal

Acest proces începe adesea într-un mod subtil, indirect, inofensiv, care ar putea chiar să fie perceput drept ceva măgulitor. Să zicem că te duci la un curs o seară pe săptămână. Partenerul tău îți spune că numără orele până când vii acasă și că se simte foarte singur și nefericit cât ești plecată. Cuvintele acestea pot să sune ca o expresie a iubirii adevărate – are nevoie să fii cu el în permanență! Dar, de la acest gen de „devotament" și până la suspiciune față de multe aspecte din viața ta, nu e decât un pas mic. Sigur, poți să renunți la cursul acela, însă cel mai probabil în curând va apărea o altă activitate importantă pentru tine, dar care pentru el constituie o amenințare. La cât de mult din ceea ce te reprezintă trebuie să renunți ca să-ți demonstrezi iubirea?

Iubirea unui misogin are o latură insațiabilă, care cere întruna mai mult; indiferent cât i-ai da sau la câte ai renunța, pentru el nu e niciodată suficient. Nu e niciodată convins că ții la el la fel de mult cât ține el la tine. Va inventa în permanență teste noi. E ca și cum ai avea în fiecare săptămână examen final la un curs, un examen pe care nu-l treci niciodată.

Laurei i s-a părut minunat când Bob și-a găsit în sfârșit un loc de muncă grozav și s-a oferit să „aibă grijă" de ea. Muncise de la 19 ani și era încântată de ocazia de a sta acasă și a se ocupa de apartament.

> Începuse să câștige foarte bine și mi-a cerut să-mi las serviciul. Voia să stau acasă și s-o las mai moale, ceea ce nu-mi permisesem niciodată să fac. Dar n-a trecut mult și m-am trezit că nu-i mai convenea să mă mai văd cu niciunul dintre prietenii mei. Ba a început să se supere chiar și când îmi sunam rudele. Era ca și cum aș fi devenit proprietatea lui pentru că mă întreținea.

Ceea ce a început, aparent, ca o expresie a iubirii și devotamentului lui Bob s-a dovedit în final a fi o închisoare pentru Laura.

Misoginul folosește fie controlul direct, fie controlul indirect pentru a-și atinge obiectivul. El poate să-ți spună nemijlocit, să stăruie sau să solicite ca tu să renunți la locul de muncă, la un curs, la o prietenie, *ori* poate începe să atace în mod indirect zonele amenințătoare pentru el, încât pentru tine devine foarte greu să continui și renunți la ele doar ca să menții pacea în casă. Însă, indiferent ce metodă folosește, rezultatul e același: *ți-ai limitat serios universul personal ca să-i satisfaci lui nevoile.*

Nicki, polițistă de meserie, avea 24 de ani când l-a întâlnit pe Ed. El era un ofițer în vârstă de 27 de ani, fascinat de inteligența lui Nicki, de educația și de abilitățile ei sportive. Lui Nicki, comportamentul de macho al lui Ed și felul cum arăta el, blond și frumos, i s-au părut foarte atrăgătoare. S-au îndrăgostit unul de celălalt foarte repede și s-au căsătorit. În scurt timp însă, temperamentul lui Ed și gelozia lui au devenit o problemă. Erau împreună de doi ani când Nicki a venit la mine prima dată.

> Trebuie să știe tot ce fac. Orice lucru pe care nu i l-am spus dinainte e folosit ca o armă cu ajutorul căreia îmi demonstrează că nu sunt demnă de încredere. Are obiceiul să sune la mine la secție sau chiar în mașina de patrulare de trei–patru ori pe zi, verificându-mă – unde sunt, cu cine sunt. Mă face să mă simt prost. Dacă nu sunt acolo unde se așteaptă el să fiu, face o criză de nervi. Săptămâna trecută am ieșit să iau prânzul cu o colegă, iar la întoarcere l-am găsit stând lângă biroul meu, roșu de furie. M-a tras într-o altă încăpere și a început să țipe, zicând că l-am trădat și că nu poate să aibă încredere în mine. Mă sperie de moarte când se poartă așa.

Nicki hotărâse că izbucnirile lui Ed erau atât de stânjenitoare și de înfricoșătoare, încât nu merita să i se pună de-a curmezișul. S-a lipsit și de puțina libertate pe care o mai avea, chiar și la serviciu.

Genul acesta de gelozie și de posesivitate nu se limitează la frica tradițională că ai putea să te îndrăgostești de alt bărbat, ci se extinde asupra tuturor aspectelor vieții tale. Tot ceea ce faci și care nu poate fi controlat de misogin sau e văzut ca o amenințare la adresa lui trebuie desființat.

Capitolul 4

Domenii în care bărbatul preia controlul

Unul dintre cele mai neobișnuite motive pentru terapie mi-a fost oferit de o femeie de 43 de ani, care nu-și putea convinge soțul să-i plătească lucrarea dentară. Vorbind cu ea, am aflat că soțul ei, un industriaș milionar, îi dădea suma măreață de cincisprezece dolari pe săptămână pentru a achita stomatologului o notă de plată de cinci mii de dolari. Am mai aflat și că doamna respectivă lucra pentru compania soțului ei fără să primească salariu și că el o umilea în mod regulat în fața celorlalți angajați. Evident, la mijloc era mult mai mult decât faptul că bărbatul nu voia să-i plătească tratamentul stomatologic.

De obicei constat că problema concretă care determină o femeie să vină la terapie nu e decât vârful aisbergului. Dificultățile, neînțelegerile în plan sexual, instabilitatea profesională și conflictele privind copiii nu sunt adeseori decât un paravan în spatele căruia se ascunde o relație cu probleme.

În dormitor

Nicio relație sexuală nu poate susține pe termen lung atracția electrizantă din perioada lunii de miere. Prin natura lor, relațiile sexuale oscilează pe măsură ce partenerii se maturizează împreună. În cazul misoginului însă, pentru

care puterea și controlul sunt temele dominante, viața sexuală devine un câmp de bătălie.

E nevoie de un efort concertat din partea partenerilor pentru a discuta deschis despre senzații și preferințe sexuale. Atunci când negocierea lipsește, sensibilitatea necesară unei discuții deschise despre dorințe și nevoi sexuale lipsește de asemenea.

Femeile tind să fie foarte timide în exprimarea nevoilor și dorințelor sexuale, din cauza emoțiilor cu care este asociat acest subiect. Ni s-a spus toată viața că o mare parte din valoarea noastră intrinsecă e legată de cât de dezirabile și de receptive suntem din punct de vedere sexual. Vulnerabilitatea aceasta în domeniul sexualității ne lasă fără apărare în fața metodelor misoginului. Criticile lui, remarcile denigratoare și respingerea constantă sau brutalitatea pot să închidă de tot ușile care oricum nu fuseseră decât abia întredeschise.

Pe măsură ce relația depășește faza lunii de miere, misoginul poate crede că deziluzia îi dă dreptul să atace. O relație care a început cu romantism și atracție sexuală poate începe să se schimbe odată ce el se simte „dezamăgit" de parteneră. Iubitul afectuos de la începuturi ar putea deveni nu doar mai puțin afectuos, ci de-a dreptul crud.

Într-o relație funcțională, atracția sexuală intensă e înlocuită de prietenie, respect și grijă reciprocă. Chiar dacă ea s-a diminuat sau s-a modificat cu timpul, există încă sensibilitate față de sentimentele și nevoile celuilalt. Dar, în cazul misoginului, lucrurile stau tocmai invers: *cu cât relația durează mai mult, cu atât el este mai puțin preocupat de sentimentele partenerei și cu atât e mai tentat să-i critice atractivitatea ca femeie.*

Critici de natură sexuală

Cu toții avem tendința să credem criticile mai mult decât credem laudele. O singură afirmație crudă poate avea un

impact mult mai mare decât douăzeci de afirmații pozitive. Percepem comentariile negative mai clar și mai acut decât pe cele pozitive și le luăm drept niște puncte de vedere mai adevărate, mai oneste despre noi însene. De aceea, până și femeia cea mai sigură pe ea din punct de vedere sexual poate fi dezechilibrată de remarcile constant negative ale partenerului său despre comportamentul ei sexual sau de comparațiile permanente cu alte femei.

Nicki, tânăra polițistă, mi-a povestit:

> Întotdeauna mi-a plăcut de mine, până când Ed a început să decupeze reclame din reviste ca exemple de cum ar fi trebuit să arăt. Îmi spunea cât de frumos e părul unui manechin comparativ cu al meu. Îmi spunea că și-ar dori să semăn mai mult cu una sau alta dintre femeile din reviste fiindcă atunci aș fi mai atrăgătoare și l-aș excita mai tare. Am început să mă simt chiar neatrăgătoare.

Obiceiul lui Ed de a se lua întruna de Nicki a creat un dezechilibru în relația lor sexuală. El își arogase rolul de arbitru al felului în care trebuia să arate soția lui, punând-o automat într-o poziție de inferioritate.

Pe măsură ce atacurile au devenit mai răutăcioase, efectele lor au devenit mai devastatoare. Paula, al cărei soț psiholog avusese aventuri cu pacientele lui, mi-a relatat următoarele:

> Gerry spunea că, din cauză că nu sunt blondă, n-am cum să-l satisfac vreodată. Și apoi îmi spunea cât de urât și de flasc e corpul meu și cum îmi atârnă sânii. Îmi arăta cu degetul cicatricile pe care le am de la nașterea celor patru copii și-mi spunea că sunt urâte și că am fundul lăsat. Ajunsesem să-mi fie rușine să mă mai dezbrac în fața lui. Atunci îmi zicea: „Dacă ai fi o femeie adevărată, nu te-ar deranja".

Gerry o făcea pe Paula să se simtă profund deficientă la capitolul feminitate. Atacurile lui verbale îi zdrobeau stima de sine și-așa scăzută.

Chiar și în cele mai satisfăcătoare relații, oamenii vor câteodată să schimbe anumite aspecte ale înfățișării partenerului sau partenerei. Însă *modul* în care sunt exprimate aceste dorințe e diferit. Dacă observațiile sunt făcute cu blândețe și cu intenții bune, nu se întâmplă nimic rău. Dar misoginul *nu* acționează mânat de intenții bune, fiindcă pe el nu-l interesează în mod sincer schimbarea. Ce îl interesează pe el e *controlul*, și pentru a-l obține nu ezită să recurgă la critici continue, umilitoare.

Atmosfera de intimitate și de apropiere pe care o presupune contactul sexual și în care fiecare dintre parteneri e dezbrăcat atât fizic, cât și emoțional, ne lasă vulnerabili la atacuri. Suntem cu garda jos. Împărtășim cele mai intime părți din noi înșine. Nu e un moment în care să ne putem apăra ușor de observațiile despre prestația noastră. Lorraine, mama lui Jackie, a început să se simtă pusă la grea încercare de fiecare dată când avea relații sexuale cu Nate. Iată ce mi-a povestit:

> Știu că nu sunt cea mai pasională, dar mă străduiesc să răspund și să fiu așa cum vrea el. Numai că, de fiecare dată, el îmi spune ceva ce mă dărâmă pur și simplu, de genul: „Până și o târfă ieftină s-ar descurca mai bine decât tine". Atunci încremenesc efectiv.

Lorraine și Nate erau prinși într-un cerc vicios: cu cât el o umilea mai mult, cu atât ea se închidea mai tare din punct de vedere sexual, ceea ce declanșa și mai multe jigniri din partea lui și o închidere și mai mare din partea ei. Asemenea multor misogini, Nate credea că a-și critica soția era nu numai un drept al său, ci și o responsabilitate. Convingerea

lui că trebuia să o „modeleze" era justificarea de care avea nevoie ca să continue, chiar dacă atitudinea aceasta lucra împotriva lui și în mod evident n-o ajuta nici pe ea.

Egoismul sexual

Raportul sexual cu un misogin are loc numai atunci când și așa cum alege el. Dacă e egoist din punct de vedere sexual, numai nevoile lui vor conta și acceptabile vor fi numai acele moduri de a face dragoste care îi plac lui.

Una dintre primele schimbări pe care le menționează multe femei este faptul că sexul a devenit mecanic; atenția și afecțiunea asociate actului amoros la începutul relației au dispărut treptat. Misoginul a încetat să-i mai acorde partenerei timp să se excite, iar bucuria pe care ei i-o provocau atingerile, îmbrățișările și sărutările s-a diminuat. Nancy descria lucrurile în felul următor:

> Nu eram împreună de foarte mult timp când Jeff a încetat pur și simplu să mai facă orice s-ar putea încadra la „preludiu". Doar sărea pe mine și la sfârșit se dădea jos. Nu prea știam ce să cred. La început acordase foarte multă atenție felului în care mă simțeam, dar în scurtă vreme partea aceea a dispărut.

Experiența lui Nancy nu e neobișnuită. Asemenea multor misogini, odată ce femeia era „a lui", Jeff considera că afecțiunea și mângâierile sunt inutile și consumatoare de timp. Preludiul a devenit ceva ce trebuia parcurs rapid pentru a o pregăti pe Nancy de marele eveniment – sexul prin penetrare. Pentru Jeff, restul era lipsit de importanță. Dar pentru Nancy, preludiul *era* marele eveniment.

Femeile trag după ele o moștenire nefericită care le dictează că există un singur mod *corect* de a avea orgasm – prin penetrare. Abia recent studiile au demonstrat ceea ce

multe dintre noi știam de multă vreme: că majoritatea femeilor au nevoie de stimulare manuală și/sau orală pentru a ajunge la orgasm. Misoginul e în stare să folosească mitul „satisfacției exclusiv prin intermediul penetrării" în favoarea lui și în defavoarea partenerei.

Când Rosalind a încercat să-i descrie lui Jim nevoile ei în plan sexual, acesta a atacat-o verbal. Conform destăinuirilor ei:

> Nu avea habar despre femei, despre anatomia lor, nimic. Încercam să-i explic, dar se îmbufna. Era umilitor pentru el să-i cer altceva în afară de sex prin penetrare. Doar asta era dispus să facă. Dacă îi ceream să mă atingă până când aveam orgasm, ieșea din cameră. Era dezgustător, spúnea el. Mă făcea să-mi fie silă de corpul meu.

Jim se folosea de dorințele sexuale ale lui Rosalind ca de niște arme împotriva ei. Fiindcă nevoile ei erau diferite de ale lui, le eticheta drept „dezgustătoare", împiedicând-o astfel să-i mai ceară ceva ce nu era dispus să facă. Învinovățirea și pedepsirea partenerei sunt reacții standard ale misoginului față de preferințele sexuale care diferă de ale sale.

Paula a descoperit și ea că Gerry percepea nevoile ei sexuale drept obositoare și dizgrațioase. El i-a comunicat asta într-un mod brutal:

> Când auzea de sex oral, se strâmba tot și-mi zicea: „Arată nasol, miroase nasol și are gust nasol". Altă dată mi-a zis: „Imaginea ta despre o noapte reușită ar însemna să stau toată noaptea cu capul între picioarele tale".

Disprețul și repulsia lui Gerry au făcut-o pe Paula să devină foarte timidă în privința corpului și a sexualității ei.

Dar remarcile lui Gerry nu sunt numai umilitoare, ci indică o profundă aversiune față de corpul femeilor. Refuzul lui de a face sex oral nu e în sine un indiciu de misoginism. Semnalele importante sunt ura și repulsia exprimate de el în cuvinte, nu preferințele lui sexuale.

Alți misogini o iau pe un drum mai ocolit când e vorba să-și exprime ostilitatea și să obțină controlul. Aceștia sunt *cei care se abțin de la sex*, adică cei care își pedepsesc partenerele denigrându-le și umilindu-le dacă acestea vor contact sexual. Rosalind s-a confruntat cu așa ceva:

> De fiecare dată când ne certam, nu mă mai atingea vreo două–trei săptămâni. Așa mă pedepsea el. Dacă încercam eu să inițiez ceva, zicea că sunt agresivă și că mă port ca un animal. Îmi spunea că nu vreau decât să ne-o tragem și că nimic nu-i taie mai mult cheful decât o femeie care cere întruna sex.

Jim dădea vina pe Rosalind pentru accesele lui de impotență. Nu-și asuma responsabilitatea pentru propriile dificultăți sexuale, chiar dacă le avusese cu mult înainte de a o cunoaște pe ea. Atitudinea lui dădea de înțeles că, dacă el are probleme, e pentru că ea nu se comportă cum trebuie.

Ambii parteneri pot intra în relație cu unele disfuncții sexuale, dar, în relația cu un misogin, aceste probleme, indiferent dacă se manifestă la el sau la ea, sunt folosite în mod constant ca unelte cu ajutorul cărora femeia e învinovățită și umilită. Terapeuții sexuali și-au dat seama de multă vreme că, atunci când unul dintre parteneri se confruntă cu dificultăți sexuale majore, *amândoi* au nevoie de ajutor pentru ca tratamentul să fie eficient. Învinovățirea, manifestarea furiei și pedepsirea celuilalt nu fac decât să înrăutățească problemele deja existente.

Dar învinovățirea, pedepsirea și furia reprezintă tacticile standard ale misoginului de câte ori partenera nu procedează

așa cum ar vrea el. În felul acesta, el își asumă poziția celui care decide ce e *bine* și ce e *rău* în dormitor.

O frază standard folosită de misogini este: „Nu-mi spune tu mie ce să fac". În cazul lui Ed, polițistul, dreptul lui de a domina s-a extins până și asupra corpului lui Nicki; dacă ea nu-i răspundea de fiecare dată la avansuri cu o receptivitate totală, el lua reacția ei drept respingere. Nicki mi-a explicat:

> Dacă încercam să-i spun ce-mi place sau ce vreau în pat, îmi zicea: „Până și în sex încerci să faci pe șefa". Dacă mă așezam la el în poală să mă cuibăresc la pieptul lui, imediat mă apuca de sâni, iar dacă îi spuneam: „Nu vreau să mă atingi așa acum, vreau doar să mă ții în brațe", se enerva și-mi zicea: „Sânii tăi sunt jucăriile mele și pot să fac ce vreau cu ei".

Mulți misogini se folosesc de o reacție pe care ei o percep ca pe o respingere din partea femeii ca să-și justifice abuzul asupra ei. Nate utiliza și în dormitor tacticile de intimidare pe care le aplica în alte aspecte ale vieții de cuplu. Cu toate că Lorraine fusese inițial receptivă la atențiile lui sexuale, cu anii și-a dat seama că felul lui abuziv de a se comporta o îndepărtase de el. Mi-a spus:

> Dacă nu răspundeam așa cum își dorea, mă făcea „curvă frigidă". Apoi începea să țipe: „Afară, afară!" și mă dădea jos din pat lovindu-mă cu picioarele.

Chiar și o femeie energică sexual poate ajunge treptat să-și piardă interesul față de un partener egoist, căruia nu-i pasă de nevoile și de sentimentele ei.

Toate cele prezentate mai sus sunt situații în care niciunul din parteneri nu iese în câștig. Dacă începe să-și piardă interesul față de sex fiindcă a fost făcută să se simtă inadecvată, o femeie poate fi atacată pe motiv că își „respinge" partenerul. Dacă nu mai e receptivă din punct de vedere se-

xual, poate fi etichetată drept „frigidă", „cu aere de prințesă", „rece" sau „încrezută". Pe de altă parte, încercările ei de a iniția contactul sexual pot avea ca rezultat apelative precum „nesătulă", „insistentă", „animalică", „prea agresivă" sau „nimfomană".

Brutalitatea sexuală

Alți misogini își manifestă ostilitatea față de femei într-o manieră sexuală mai activă, brutală. Nancy a oferit următorul exemplu:

> Eram foarte tensionată într-o seară. L-am rugat pe Jeff să mă maseze pe spate. Ne mai făceam unul altuia astfel de masaje. Eram întinsă pe burtă, și deodată, fără niciun avertisment, și-a băgat penisul în rectul meu. M-a durut foarte rău. Mi-am ieșit din minți și m-am retras brusc. Atunci el s-a răsturnat pe spate și a rămas cu ochii în tavan. Avea pumnii încleștați și dinții strânși. Mi-a zis printre dinți: „Cum o să te achiți față de mine pentru faza asta?"

Când Nancy și-a manifestat durerea, Jeff a reacționat asumându-și rolul victimei. Neluând în seamă faptul că o rănise, s-a înfuriat și a dat vina pe ea pentru cele întâmplate.

Incidentul acesta este unul dintre numeroasele situații în care Jeff a brutalizat-o sexual pe Nancy. Nu era vorba despre episoade izolate, ci de un stil general de a relaționa într-un mod ostil, capabil s-o rănească.

Alți misogini își manifestă ostilitatea provocând durere fizică prin sex. Pot să ciupească, să muște sau să penetreze forțat, cu intenția de a-i provoca femeii durere. Nu mă refer aici la comportamentul sexual care le face plăcere ambilor parteneri. Mă refer la activități sexuale neplăcute pentru femeie, dar pe care misoginul continuă să le facă în ciuda

faptului că stârnesc durere, disconfort sau un sentiment de degradare. E ca și cum ar spune: „Corpul tău există pentru plăcerea mea și tu trebuie să accepți orice practică pe care o aleg eu". Orice femeie care continuă să permită activități sexuale fie profund neplăcute, fie dureroase pentru ea, lăsându-se împinsă în tipare de sacrificiu sexual în care nevoile partenerului sunt mai importante decât ale ei, va ajunge inevitabil să-și piardă interesul față de sex.

Sexaholicii

Într-o relație sexuală tinde să domine un anumit tip de comportament. Cu alte cuvinte, dacă ești cu un partener care refuză adeseori, din diverse motive, să facă sex, probabil că tiparul acesta va dura; nu prea sunt șanse ca celălalt să devină brusc foarte interesat de sex.

Unele tipuri de comportament sexual sunt opresive, în special în cazurile în care bărbatul cere atât de des sex încât își epuizează partenera și în cele din urmă îi taie orice chef. Nu mă refer la acele momente delicioase dintr-o relație când ambii parteneri își doresc să facă dragoste cât mai des; vorbesc despre un tipar în care bărbatul îi cere partenerei să fie disponibilă din punct de vedere sexual de două sau chiar trei ori pe zi, în mod uzual. Așa s-a întâmplat în cazul Laurei și al lui Bob:

> La început eram înnebunită să fac dragoste cu el, dar în timp mi-a pierit orice chef. A devenit o obligație. Nu-mi dădea niciodată ocazia să fiu spontană cu el. N-am avut niciodată timp să simt dorință. Dacă faci sex de două sau de trei ori pe zi și în plus ești pisată tot timpul, când să mai apuci să-ți și dorești? Întotdeauna mă simțeam forțată. Bob era un amant minunat, dar după o vreme asta n-a mai contat.

Insistențele lui Bob au afectat acea parte a relației care fusese foarte specială pentru Laura. Prin sex, Bob își atenua fricile și tensiunile, așa cum unii oameni folosesc drogurile sau alcoolul. Acest tipar compulsiv al sexualității insațiabile a fost recent recunoscut ca o tulburare emoțională severă, denumită „sexaholism".

Un sexaholic e, în linii mari, asemănător cu orice alt tip de dependent: se folosește de sex ca să-și narcotizeze anxietățile adânc înrădăcinate. Sexul îi furnizează un moment de respiro. Lorraine a descoperit că așa stăteau lucrurile în cazul soțului ei, Nate:

> Îmi zicea: „Am de condus o ședință importantă în dimineața asta, așa că am nevoie să fac sex". Toate astea n-aveau nicio legătură cu mine. Câteodată venea acasă, mă înșfăca pur și simplu și începea o partidă de sex, zicându-mi chestii de genul: „Am avut o zi grea și simt nevoia".

În loc să-și gestioneze problemele într-un mod matur, direct, Nate alegea să-și amorțească temporar anxietățile prin sex.

Unul dintre cele mai relevante exemple ale modului în care un sexaholic se folosește de sex ca să se liniștească și să dețină controlul reiese din afirmația pe care Bob a făcut-o de mai multe ori în discuțiile cu Laura: „Singura dată când simt că te am este atunci când sunt în tine". Vedem aici exprimată toată nevoia disperată a unui sexaholic.

Charlie, un inginer abia trecut de 40 de ani, care a venit la terapie după trei căsătorii și mai multe relații eșuate, mi-a spus:

> Regulam trei–patru femei pe zi, pentru că: „Doamne, am avut o dimineață grea!" sau alte chestii de genul ăsta. Acum îmi dau seama, spre rușinea mea, că le

vedeam pe toate ca pe niște jucării care mă ajutau să mă simt mai puțin nefericit.

Dacă o femeie protesta față de frecvența cu care Charlie cerea să facă sex, el avea o izbucnire de furie. O numea „frigidă" sau „reprimată" și o acuza că nu-i pasă cu adevărat de el. Mi-a explicat:

Puteam să facem sex de zece ori pe săptămână, dar, dacă a unsprezecea oară îmi spunea „nu", mă simțeam respins și urlam la ea. Acum știu că nu era corect, însă tot ce vedeam atunci era că mi se refuză „medicamentul".

Dacă ai de-a face cu un sexaholic, în cele din urmă vei începe să te simți ca un obiect care există doar pentru a-i atenua lui tensiunile; contactul sexual dintre voi va avea foarte puțin de-a face cu ceea ce ești tu. Laura a descoperit că, în relația cu Bob, nimic nu era mai important decât nevoia lui de a face sex oricând voia, indiferent de nevoile ei. Ea mi-a relatat următorul incident:

Murise bunicul meu și sufeream foarte mult din cauza asta. M-am dus împreună cu Bob la înmormântare, și pe toată durata slujbei religioase el m-a bătut la cap să plecăm. Ai fi zis că nu mai făcuse sex de douăzeci de ani! Îmi zicea întruna că vrea să mergem acasă „pentru o chestie". Știam foarte bine ce vrea. Ajunsese atât de enervant, încât îmi venea să-l omor. Dar am plecat acasă cu el. Eram atât de obosită de insistențele lui, încât singurul mod de a scăpa de el a fost să ne-o tragem. După aceea ne-am întors acasă la mătușă-mea, iar eu mă uram pentru că-i cedasem. Să fiu nevoită să plec în mijlocul slujbei de înmormântare a bunicului meu! A fost dezgustător, dar pur și simplu nu mai voiam să-l aud vorbind despre „nevoile lui".

Câteodată femeile acceptă până la urmă să satisfacă cerințele partenerilor sexaholici deoarece contactul sexual creează o atmosferă de calm și de receptivitate care pur și simplu nu există în afara dormitorului. Laura mi-a explicat:

> Singurele momente în care puteam vorbi erau cele petrecute în pat. Doar atunci simțeam că aude ce am de spus. M-am trezit că-i cedez doar ca să-l fac să mă asculte. Era ca un troc între noi. Dar, când vedeam că, după ce discutam în pat ceva important pentru mine, el uită complet conversația, simțeam că înnebunesc. Era ca și cum nici măcar nu s-ar fi întâmplat vreodată.

Pentru cele câteva momente de apropiere sinceră pe care le simțea în timp ce făceau dragoste, Laura își înăbușea senzația că e folosită și resentimentele provocate de insistențele neîncetate ale lui Bob. Însă momentele de tandrețe și de receptivitate ale lui Bob nu se prelungeau. Relația pe care o aveau în afara dormitorului era în continuare presărată de izbucniri de furie și de acuzații din partea lui.

Masca sexului de calitate

Cu cât e mai mare prăpastia dintre comportamentul misoginului în dormitor și comportamentul lui în afara dormitorului, cu atât e mai mare și confuzia partenerei sale, care se întreabă: „Dacă mă dorește atât de mult, cum se poate ca lucrurile să nu meargă, de fapt?“ Pentru unele femei care sunt în relație cu un misogin, sexul reprezintă singurul domeniu în care partenerul lor *nu* este abuziv sau obsedat de control. După cum îmi spunea Jackie:

> Mark era extrem de iubitor în pat, și-atunci cum se putea ca relația să meargă atât de prost? Pur și simplu nu puteam înțelege. Nu era niciodată brutal, rar se

întâmpla să fie insensibil, și nu se grăbea niciodată. Efectiv nu-mi venea să cred că un bărbat poate fi atât de bun și de generos în pat și atât de îngrozitor în afara dormitorului. Cred că, dacă am fi putut să rămânem în pat tot timpul, ar fi mers totul bine.

Dacă în relația lor sexuală ar fi existat tensiune și conflict, lui Jackie i-ar fi venit mai ușor să vadă clar că modul în care o tratează Mark e inacceptabil. Dar, din cauza felului lui pasional de a face dragoste, ea era convinsă că au o relație minunată. Folosea intensitatea plăcută a relației lor sexuale ca pe un barometru al căsniciei lor.

Dacă ai o relație sexuală bună cu un partener care e abuziv în alte privințe, ar fi bine să te întrebi următoarele: „Se poartă cumva frumos cu mine numai în dormitor?"

O relație sexuală satisfăcătoare le poate face pe multe femei să ignore modul urât în care sunt tratate în restul timpului. Le poate încânta într-atât, încât să considere în mod eronat că relația e plină de iubire chiar și atunci când alte semnale le avertizează că nu e așa.

Sexul reprezintă numai o anumită latură dintr-un parteneriat. Poate e latura care funcționează în cazul vostru. Dar, dacă ești cu un misogin, poți fi sigură că nevoia lui de control și dominare se va manifesta în alte privințe.

Domeniul financiar

Banii pot avea o semnificație emoțională și simbolică enormă. Felul în care sunt gestionați banii indică adesea gradul de încredere dintr-o relație, fiindcă cel care îi câștigă, îi împarte și decide cum vor fi cheltuiți este în general cel care deține puterea. Ei reprezintă mult mai mult decât o monedă de schimb; pot simboliza competența, echilibrul și libertatea. Mai pot reprezenta și cantitatea de iubire dintr-o

relație, fiindcă a oferi sau a refuza să oferi bani poate fi echivalentul lui a oferi sau a refuza să oferi afecțiune. Am auzit adesea: „Dacă cheltuiește atâția bani cu mine, îmi arată cât de mult mă iubește". Mulți oameni cred că există o legătură strânsă între suma de bani pe care o cheltuie cineva pentru ei și gradul de iubire pe care le-o poartă persoana respectivă.

Atitudinile și sentimentele față de bani se formează devreme în copilărie. Ele sunt modelate de părinții noștri; iar atunci când devenim adulți, păstrăm acele atitudini în relațiile noastre, uneori permițându-le să se transforme într-o sursă de mare conflict și controversă.

Din cauză că banii pot stârni reacții emoționale intense, unii oameni sunt secretoși în privința lor. De fapt, adeseori, acestora le vine mai greu să discute despre conflictele financiare decât despre cele sexuale. Prin urmare, e dificil pentru mulți dintre noi să le vorbim altora despre necazurile noastre de natură financiară și să primim feedback și ajutor în privința asta.

Când e vorba de aspectele financiare, există în principiu două tipuri de misogini: „întreținătorul", care e stabil din punct de vedere financiar, și „eroul tragic", care se consideră o victimă nevinovată a șicanelor altora și care în mare parte din trecutul său a fost șomer sau a avut probleme cu banii; adesea, acesta din urmă trebuie să fie întreținut de parteneră. Însă, indiferent dacă misoginul e cel care câștigă cea mai mare parte din bani, dacă amândoi contribuiți în mod egal ori dacă tu ești cea care îl întreține, *el* va ajunge să decidă cum sunt cheltuiți banii!

„Întreținătorul"

„Lucrez din greu și aduc bani în casă, sunt copleșit de presiuni și responsabilități, așa că eu sunt șeful și cum spun eu,

așa facem." Aceasta este o atitudine tradițională a multor bărbați; încă o dată, ceea ce definește un misogin este gradul de abuz psihologic care însoțește această atitudine. El știe să-și folosească puterea de a câștiga bani ca pe o armă cu care își controlează partenera.

Lorraine n-a lucrat niciodată în afara casei. În cei treizeci și cinci de ani de căsnicie cu Nate, el a gestionat toate chestiunile financiare. A făcut asta în același mod abuziv în care s-a ocupat și de celelalte aspecte ale vieții lor împreună. Lorraine mi-a explicat:

> Trebuia să-i cer lui bani pentru absolut orice. Dacă voiam să-mi cumpăr ceva de îmbrăcat, trebuia ca mai întâi să obțin banii și permisiunea lui. Trebuia să-i spun de unde cumpăr lucrul respectiv, cât costă, iar după aceea să-i arăt bonul. Mă simțeam ca un copil care nu e în stare de nimic. Pe deasupra, reacțiile lui imprevizibile la cumpărături nesemnificative mă făceau să nu știu niciodată la ce să mă aștept când venea vorba de bani. Îmi aduc aminte că odată am ieșit și mi-am cumpărat trei pălării fără permisiunea lui. Mi-era teamă că o să facă o criză de nervi, dar n-a zis nimic; a zâmbit și atât. Am fost foarte mirată; dar când, două zile mai târziu, am cumpărat o lesă nouă pentru câine, m-a făcut cu ou și cu oțet. Nu știam niciodată cum avea să reacționeze.

Cât de mult are nevoie un misogin să dețină controlul asupra banilor mi-a fost clar din relatarea unei femei care a sunat în timpul emisiunii mele la radio:

> Fusesem o femeie de carieră, dar, după ce ne-am căsătorit, el mi-a cerut insistent să las serviciul, așa că l-am ascultat. Timp de vreo șase luni a fost bine, dar după aceea mi-am dat seama că nu aveam acces la

> niciun fel de fonduri. Eram ca o prizonieră. El e chirurg și câștigă o groază de bani, dar toți intră într-un cont separat la care eu nu am acces. El plătește facturile și cheltuielile alimentare, dar eu nu am nici douăzeci și cinci de cenți în buzunar. Așa că, în cele din urmă, am luat niște bani pe care îi economisisem înainte de căsătorie și am început o mică afacere pe cont propriu. Încă nu pot să spun că îmi aduce bani, dar, dacă am nevoie de o pereche de ciorapi, el îmi spune: „Ai firma ta. Cumpără-ți!" E ridicol. Nici cu afacerea nu mă ajută în niciun fel. Mereu râde de mine și de firma mea. Firește că nu pot să-i cer ajutorul dacă am o lună mai slabă. Sunt foarte frustrată. Îl iubesc, e un om bun, dar mă controlează într-atât, încât sunt în stare să fur argintăria și s-o vând!

După ce dobândise controlul asupra ei obligând-o să-și abandoneze serviciul, soțul acestei femei o manipula ținând baierele pungii cât mai strânse. Ea avea un mic venit propriu, dar insuficient ca să-i ofere libertatea financiară în raport cu soțul ei.

Atitudinea bănuitoare a misoginului pare să vină din teama că femeile caută „să pună mâna pe cât mai mult". El crede că, procedând așa, se protejează de lăcomia înnăscută a partenerei. De aceea o ține departe nu doar de bani, ci și de informațiile despre bani. Poate fi secretos în legătură cu veniturile sau cu bunurile sale ori poate să ascundă bani în conturi bancare secrete. Ca să-și justifice comportamentul, povestește cum a fost tratat de fosta soție sau de fosta iubită care l-a lăsat fără o lețcaie și în care nu putea să aibă nicio încredere.

Dacă misoginul nu-i dă partenerei acces la resursele financiare, el cheltuie adeseori pentru sine, dar ea nu are voie să-l ia la bani mărunți. După cum explica Nancy:

> Jeff nu-mi dădea niciun ban, dar el cheltuia pe ce voia – își lua barcă, schiuri, mașini noi, cele mai bune rachete

de tenis, cei mai buni pantofi de alergare, cămăși și costume făcute la comandă. În tot acest timp, eu conduceam o mașină paradită. Dacă aveam nevoie de pantofi noi, își ieșea din fire și zicea că îl sug de bani. Mă tot gândeam că ar fi trebuit să-i fie rușine dacă mă vede cineva în mașina aia, dar el zicea că e vina mea că n-o întrețin cum trebuie.

Dublul standard întărea dominația lui Jeff asupra lui Nancy, deoarece comportamentul lui afirma că: „Eu sunt un om bun, așa că merit aceste lucruri; tu nu ești, deci nu le meriți".

Sigur, nu toți misoginii sunt zgârie-brânză. Mulți dintre ei pot fi de-a dreptul cheltuitori, atâta vreme cât sunt *ei* cei care decid cheltuielile.

„Eroul tragic"

Acest gen de bărbat se consideră în mod distorsionat un om onorabil, nobil și muncitor. Incapabil să înțeleagă în ce fel își provoacă singur dezastrele, vede în femeia care îl întreține un dușman. A avut probleme financiare toată viața și se comportă cu banii, indiferent dacă sunt ai lui sau ai tăi, în mod adolescentin. Abia așteaptă să-ți explice că dificultățile lui sunt rezultatul a ceea ce i-au făcut alții. „Lista dușmanilor" îi poate include pe părinții lui, care nu i-au dat niciodată suficient, pe un partener de afaceri care l-a înșelat sau l-a trădat, pe fosta soție care „l-a lăsat lefter" sau pe un șef care l-a concediat fără motiv. Nu va trece mult până când situația lui financiară va ajunge să fie din vina partenerei.

Când am stat de vorbă cu el, Mark, soțul lui Jackie, nu reușise să încheie o tranzacție de mai bine de șapte ani. Din perspectiva lui, el făcea tot ce-i stătea în putință deși totul îi stătea împotrivă, acest „totul" incluzând-o și pe soția lui cea cicălitoare. Mi-a zis:

M-am săturat până peste cap să muncesc pe brânci toată ziua încercând să închei o tranzacție. Jackie nu-mi dă pace niciodată! Îi tot spun că, dacă reușesc să semnez un singur contract, sparg gheața și după aceea o să meargă totul mult mai bine, dar am sentimentul că toată lumea, inclusiv ea, mi se pune de-a curmezișul. Cum intru pe ușă, începe să se ia de mine: „Avem descoperit de cont la bancă, azi m-au sunat trei creditori, ai reușit să închei contractul?" Cicăleală, cicăleală, cicăleală. Nu pierde nicio ocazie să-mi aducă aminte că ea e aia care aduce banii în casă. Ce refuză ea să vadă e că n-ai cum să închei tranzacții dacă nu plătești din când în când câte o notă de plată. Trebuie să las impresia că am ceva bani în bancă, dar s-o vezi ce față face dacă plătesc eu nota de plată a vreunui posibil client. E la fel ca toate celelalte femei: te iubesc când lucrurile merg bine, dar nu cumva să dai peste vreun obstacol în cale, că imediat ești tratat ca un copil!

Ceea ce Mark numea „obstacol în cale" erau de fapt șapte ani stresanți în care el nu reușise să câștige niciun ban. În tot acest timp, tentativele lui de întreprinzător aduseseră familia în pragul falimentului, însă el refuza să-și accepte responsabilitatea pentru problemele financiare.

În cei șapte ani, Jackie și-a întreținut soțul și pe cei doi copii și adesea a trebuit să-l scoată pe Mark din diverse situații financiare dificile. El continua s-o considere însă o scorpie, spunând despre ea că nu-l susține și că e prea insistentă când îl întreabă despre planurile lui.

În unele cupluri, cei doi decid de comun acord că femeia va câștiga cea mai mare parte a venitului familiei, în timp ce bărbatul va îndeplini alte roluri și responsabilități. Însă, în relația cu un misogin, femeia e pedepsită pentru poziția ei; faptul că ea e cea care întreține familia devine doar o altă

armă în arsenalul misoginului. Plin de furie și resentimente față de eforturile ei, el rescrie trecutul, deformează realitatea și transferă cu abilitate asupra ei vina pentru propriile lui eșecuri.

Rosalind și-a dat seama că, deși la început eforturile ei de a-l salva pe Jim o făcuseră să se simtă puternică, generoasă și capabilă, în câțiva ani ajunsese să se simtă cu totul altfel. Mi-a explicat:

> În primul an de relație, afacerea mea cu magazinul de antichități mergea atât de bine încât am putut să iau un împrumut de zece mii de dolari de la bancă pentru stocul nou și să-i restitui fără probleme la finalul celui de-al doilea an. Eram foarte mândră de mine. Apoi, la sfârșitul celui de-al doilea an, Jim m-a tot hărțuit să mai iau cu împrumut douăzeci de mii de dolari. Știam că firma nu-mi permite sub nicio formă să restitui atâția bani, dar el voia să se implice în afacere și a insistat. Însă după aceea n-a făcut nimic. Se ocupase înainte și cu restaurarea de mobilier vechi, așa că m-am gândit ce frumos ar fi să lucrăm împreună. Am extins partea din spate a magazinului ca să poată lucra el acolo, dar tot n-a făcut nimic. Am deschis un al doilea magazin ca să cresc veniturile, dar acum aveam prea multe pe cap și nu reușeam să mă mai ocup cum trebuie de nimic. El nu voia să stea la magazin sau să se țină de restaurat mobilier, așa că a trebuit să angajez pe cineva care să aibă grijă de celălalt magazin. Apoi Jim a început să ia bani din casa de marcat. Când i-am spus că nu poate să ia pur și simplu bani așa, și-a ieșit din sărite și m-a făcut „târfă egoistă". Nu puteam înțelege de ce nimic nu mergea cum trebuie, de ce nu făcea ce zisese că vrea să facă. Dar între timp mă îndreptam spre faliment, și, cu cât eram mai aproape, cu atât el devenea mai

resentimentar. Mă ocupam de două magazine, plecam după marfă, organizam expoziții, în plus găteam și făceam curat și întrețineam pe toată lumea – pe mine, pe el, pe fiul meu și pe cei doi copii ai lui –, în vreme ce el nu făcea decât să exerseze la tobe și să vorbească la telefon. Mă simțeam prinsă într-o capcană, sufocată. Aveam datorii uriașe, îmi compromisesem creditul. N-a trecut mult și am ajuns în pragul falimentului.

Indiferent ce făcea Rosalind, nu era suficient ca să-l mulțumească pe Jim.

„Eroul tragic" se comportă de regulă într-un mod infantil și distructiv. Minte fără scrupule. Îi spune partenerei că a plătit facturile când de fapt nu le-a plătit; ia credite uriașe, pe care nici el, nici partenera nu au cum să le plătească. Când i se cere socoteală, începe s-o critice aspru pentru că se îndoiește de el. Se așteaptă ca întotdeauna să-l scoată cineva din necaz. Iar acel cineva e invariabil femeia care îl iubește.

Indiferent care-i e stilul, misoginul își va apropria întotdeauna domeniul financiar ca sursă principală de putere și control. Lupta pentru dominație în zona aceasta poate fi mai intensă dacă femeia lucrează în afara casei și reprezintă singura sursă de venit a familiei. Nu capacitatea lui de a câștiga bani îi determină puterea, ci capacitatea de a-și manipula partenera.

Viața socială

Ca să se simtă în siguranță, misoginul trebuie să-ți controleze gândurile, opiniile, sentimentele și comportamentul. De aceea, numai acei prieteni sau membri ai familiei care susțin imaginea lui despre sine sau versiunea lui asupra

realității vor fi bine-veniți în viața voastră. Probabil oricine va expune un alt punct de vedere va deveni în scurt timp indezirabil.

Misoginul poate folosi tactici diverse ca să-ți restrângă universul personal. Una dintre metode constă în a-ți face interacțiunea socială cu ceilalți atât de neplăcută, încât vei prefera să stai acasă. Nancy mi-a explicat cum a reușit Jeff acest lucru:

> Când ieșeam cu alții, el stătea tot timpul cu ochii pe mine ca să vadă cum mă port. Eram într-o stare de nervozitate maximă. Mă temeam întruna să nu-l înfurii cu ceva din ce zisesem. Ajungeam acasă și îmi trântea chestii de genul: „Ai bătut iar câmpii". Așa numea el flecăreala sau orice lucru pe care nu-l aproba. „Ai bălmăjit numai tâmpenii", îmi zicea. Mă simțeam ținută sub microscop.

O altă tactică de control utilizată de misogin o reprezintă recurgerea la urlete, izbucniri de furie și insulte pentru a te sili să renunți la oamenii cu care el nu se simte confortabil. Jackie mi-a spus că Mark vorbea urât în special despre prietenele ei.

> M-am dus la o conferință cu câteva dintre prietenele mele și m-a acuzat că sunt o lesbiană latentă! Era atât de gelos pe prietenele mele, încât mă umilea în public. Zicea mereu despre ele că sunt niște prostovane sentimentale.

Majoritatea cuplurilor au prieteni de ambele sexe și unele activități le fac separat. Se pot bucura de timpul petrecut împreună, dar nu e o atmosferă de sufocare și de apropiere înăbușitoare. Într-o relație cu un misogin însă, separarea de orice fel trebuie evitată.

Paula a constatat că efortul de a se împotrivi soțului ei, Gerry, ca să poată avea câțiva prieteni și câteva activități care nu-l includeau pe el devenise atât de mare, încât pur și simplu a renunțat.

> Ajunsesem să nu mai ies cu nimeni în afară de el. Dacă ziceam că mă duc să mă văd cu prietenele mele, era uimit. De ce aș vrea să petrec timp cu aceste proaste, când el era atât de inteligent? „Am atât de mult de oferit și avem niște conversații minunate", zicea. Sau îmi spunea că asta trebuie să fie seara *lui* și timpul dedicat *lui*. Trebuia să duc o luptă pentru fiecare persoană cu care mă vedeam în afară de el. După o vreme pur și simplu am încetat să mă mai lupt.

Multe femei acceptă genul acesta de compromis ca să păstreze pacea în casă. Să lași de la tine din când în când face parte din compromisul necesar în orice relație funcțională. Dar, când cedează în mod repetat în fața partenerului, astfel încât nevoile ei trec pe locul doi, femeia nu-și poate păstra respectul de sine. Multe renunță la lupta pentru activități și prieteni proprii din cauză că se simt prea epuizate de luptele mai importante pe care trebuie să le ducă în relație; pur și simplu nu pare să merite efortul. Și totuși aceasta este o luptă care *merită* dusă, fiindcă tactica misoginului reprezintă unul dintre modurile mai subtile prin care poate izola femeia. Ceea ce o face subtilă e faptul că, inițial, partenera se poate simți flatată. Poate părea că bărbatul e atât de îndrăgostit, încât nu vrea s-o împartă cu nimeni altcineva. În realitate însă, el o face să renunțe treptat la oameni și activități care sunt importante în viața ei.

Misoginul are și alte metode de a transforma într-un calvar ocaziile când el și partenera ies în oraș împreună cu alții. Poate să fie fermecător și sociabil în public, dar, în clipa în care rămâne singur cu partenera, se lansează în tirade

despre prietenii ei ridicoli și, criticându-i alegerile în materie de oameni, nu face decât s-o critice din nou pe ea, indirect. Dacă la finalul fiecărui eveniment social o femeie trebuie să facă față criticilor și furiei partenerului, ea poate ajunge să creadă că socializarea o face să sufere prea mult ca să mai merite efortul.

O altă tactică pe care o poate folosi misoginul ca să-și izoleze partenera este umilirea ei în fața altora. Rosalind a constatat că Jim manifesta și în public multe dintre comportamentele jignitoare și denigratoare pe care le avea la adresa ei în intimitate. Mi-a povestit:

> Am început să evit să mai ies cu prietenii pentru că nu știam niciodată cum avea să se poarte. Mă insulta în fața lor cu chestii de genul: „A, n-o ascultați! E bătută-n cap". Mă umilea atât de des, încât devenise pur și simplu prea dureros să mai chem prieteni pe la noi. Mi-era rușine ca ei să mă vadă tolerând așa ceva.

Stima de sine a lui Rosalind fusese deja afectată de atacurile lui Jim atunci când erau singuri. Când îl mai auzea cum o jignește vorbind disprețuitor despre inteligența și personalitatea ei chiar și în fața prietenilor, simțea că e mai mult decât poate suporta. Când acest gen de lucruri se întâmplă frecvent, multe femei, asemenea lui Rosalind, caută moduri de a evita să mai apară în public împreună cu partenerul.

Unii misogini își insultă partenerele flirtând fără jenă cu alte femei de față cu ele. Acest comportament e menit să rănească, să pedepsească și să umilească. Când un bărbat folosește evenimentele sociale ca oportunități de a face avansuri altor femei în timp ce-și neglijează în mod ostentativ partenera, el își exprimă ostilitatea. E de înțeles că aceasta din urmă va începe în curând să se teamă să mai iasă împreună cu el în societate.

Relațiile cu familia ta

Dacă prietenii partenerei și activitățile desfășurate în afara casei sunt o problemă pentru misogin, familia ei poate fi percepută ca o amenințare și mai mare. El poate crede că legăturile ei emoționale puternice cu rudele riscă să deturneze controlul pe care îl deține asupra ei. Nicki a descoperit că așa stăteau lucrurile în cazul soțului ei, Ed.

> Verifica factura telefonică să vadă dacă îmi sunasem rudele. Ai mei locuiau în alt stat, iar dacă vedea că îi sunasem, făcea o criză de nervi și mă acuza de tot felul de chestii aberante. După o vreme îmi era frică până și să mai primesc o scrisoare de la maică-mea, ca nu cumva asta să-i declanșeze furia.

Nicki se temea atât de mult de izbucnirile nervoase tot mai violente ale lui Ed, încât a întrerupt contactul cu familia ei în loc să facă față ieșirilor lui furioase.

Un alt mod în care misoginul îți îngreunează relația cu familia este vorbindu-i de rău pe ai tăi, ceea ce e un mod indirect de a te insulta pe tine. Gerry îi amintea constant Paulei că familia ei e inferioară familiei lui. Îi spunea că, întrucât tatăl lui e profesor, iar al ei e electrician, ea provine din clasa de jos, pe când el nu. Nu putea suporta să petreacă timp cu ai ei fiindcă erau oameni „inculți, ignoranți". Din moment ce dădea de înțeles că ea e o extensie a lor, acesta era un alt mod de a o ataca și a o umili.

Cei mai mulți dintre noi sunt sensibili când vine vorba de membrii familiei și sar în apărarea lor, indiferent dacă au sau nu legături apropiate cu ei. La fel cum limitează ieșirile cu prietenii și alte activități ale partenerei, misoginul face ca și contactul ei cu propria familie să devină până la urmă neplăcut.

Folosirea copiilor

Misoginul poate vedea copiii ca pe niște concurenți de temut la afecțiunea ta. Nu contează dacă sunt copiii tăi dintr-o căsătorie anterioară, copiii lui sau copii pe care îi aveți împreună. Tot așa cum poate să urască timpul pe care îl petreci la serviciu, cu prietenele sau ocupată cu orice altă activitate care nu-l implică pe el, poate să urască relația ta cu copiii și să fie gelos pe ea.

Dreptul lui de a se folosi de copii în încercarea de a obține controlul se bazează pe convingerea că în casa lui el poate să se comporte oricum vrea, chiar dacă ceilalți sunt afectați de acest comportament.

Indiferent câți copii ați avea, el trebuie să fie Copilul Numărul Unu.

Gelozia față de copii

Paula și-a dat seama că soțul ei, Gerry, era gelos în mod irațional pe copiii lor din secunda în care se născuseră. Când primul lor copil era bebeluș, Gerry o dojenea că investește prea mult timp și energie în el. Mai târziu, când au avut și alți copii, gelozia lui s-a accentuat, încât până și cel mai mic incident îi declanșa o criză.

> Nu îndrăzneam să rămân fără brânză și fără biscuiții care-i plăceau lui și fără vinul care-i plăcea lui, fiindcă altminteri ar fi fost iadul pe pământ. Într-o seară când a venit acasă mai devreme și n-a găsit brânză, a început să țipe. Mama era la noi și nu i-a venit să creadă. A zis: „Gerry, țipi pentru niște brânză!" Atunci el a început să mă facă albie de porci: „Nenorocita asta nu are niciodată în casă nimic din ce-mi place și mie. Totul e pentru copii. Numai de ei îi pasă, de blestemații de copii. Nu-i pasă dacă eu vin acasă obosit după ce muncesc ca

să-i întrețin pe trântori și nu găsesc nicio bucățică de brânză în casă!"

Gerry privea copiii nu ca pe niște bebeluși dependenți, neajutorați, care aveau nevoie atât de ocrotirea lui, cât și a mamei lor, ci ca pe niște rivali la atenția soției sale. Timpul pe care îl dedica Paula copiilor era considerat o dovadă că nu-i păsa îndeajuns de el.

Adevărul trist este că, pentru un misogin, *nimic nu e niciodată de ajuns.* Nu există niciodată suficientă iubire, suficientă atenție și afecțiune sau suficient sprijin. El e o groapă fără fund, insațiabilă; nu poate fi umplută. E o amăgire să crezi că ai putea să-l convingi vreodată de ceva sau să-l faci să se simtă cu adevărat în siguranță.

Atacul asupra mamei

Cele mai multe dintre noi suntem foarte sensibile când vine vorba de rolul nostru de mamă. Dacă simte că partenera îl trădează de dragul copiilor, misoginul poate începe să-i atace priceperea de a fi mamă. Dar, în realitate, nu abilitățile ei materne reprezintă problema. Copiii sunt doar țapul ispășitor pentru furia lui. Pur și simplu exploatează *temerile* partenerei privind calitățile sale de mamă ca s-o determine să consimtă la ce-i cere el. Jackie mi-a povestit cum i-a folosit Mark pe cei doi copii ai ei ca s-o atace pe ea:

> Eram în pat după o operație, nu mă simțeam bine, și în dimineața de Crăciun copiii s-au trezit devreme și s-au năpustit jos să-și deschidă cadourile. Era primul Crăciun pe care Mark îl petrecea împreună cu noi, și s-a lansat într-o tiradă care a durat toată ziua. Striga în gura mare că sunt egoiști, lacomi, că nu se gândesc decât la ei. Trebuie să precizez că vorbea despre niște copii cu vârsta de opt și zece ani. Îi distrug Crăciunul,

țipa el. N-are de gând să urce la etaj ca să mă vadă; o să stea de vorbă cu mine după ce învăț cum să-i educ pe afurisiții ăștia de copii. Ce fel de mamă sunt dacă am crescut două animale fără maniere? Nu există disciplină, sunt scăpați de sub control. A continuat să țipe așa la mine de jos. Ne-a stricat tuturor ziua de Crăciun, și cu toate astea, până la urmă, eu i-am cerut scuze, așa cum făceam mereu.

Mark văzuse că, de fiecare dată când îi atacă pe copii, Jackie capitulează imediat. Partenera lui își cerea scuze ca să-l împiedice să-și verse furia asupra lor. Se gândea că îi protejează de izbucnirile lui, dar ceea ce făcea de fapt era să-i acorde permisiunea de a-i folosi în războiul împotriva ei. Cedând și cerându-și scuze, îl răsplătea pentru ieșirile nervoase. În loc să-i abată furia de la copii, ea o încuraja, de fapt.

Triunghiul: implicarea copiilor

Când o femeie e incapabilă să-și rezolve conflictele cu soțul, ea va apela uneori la compasiunea propriilor copii, folosindu-i în chip de confidenți și aliați. În felul acesta, copiii ajung să fie direct implicați în războiul dintre părinții lor.

După ce mi-a povestit despre Mark și despre copii, Jackie și-a amintit cât de copleșită se simțise de confesiunile pe care propria ei mamă i le făcuse în copilărie:

Mama mi se plângea de tata. Îmi spunea că nu-l iubește cu adevărat, iar eu intram în panică, gândindu-mă că familia e cumva amenințată. Dacă nu-l iubește, atunci la ce ar fi trebuit să mă aștept în viața mea? Eram îngrijorată că s-ar fi putut schimba complet dintr-odată. Nu voiam să știu că nu-l iubește, fiindcă atunci aș fi fost nevoită să fiu de partea unuia dintre ei. Oricât de crud

> era tatăl meu, începuse să-mi fie milă de el. Începusem să visez că îl salvez eu. Îmi închipuiam tot felul de scenarii în care o făceam pe mama să-l iubească din nou, așa încât să putem fi fericiți și să rămânem împreună, iar eu să fiu în siguranță.

Împovărată cu informații despre sentimentele ascunse ale mamei față de tată, Jackie devenise o latură a unui triunghi nesănătos, care îi amenința sentimentul de siguranță. Era prinsă într-o conspirație a adulților. Genul acesta de situație creează tensiune și vinovăție în sufletul unui copil și-i afectează relația cu ambii părinți.

Tații atrag și ei uneori copiii într-un triunghi nesănătos. Misoginul poate încerca să-i întoarcă pe copii împotriva mamei, spunându-le cât e de incompetentă, de egoistă, de neiubitoare. Poate încerca să-i transforme în aliați pentru denigrarea ei, așa cum mi-a relatat fiica cea mai mare a Paulei:

> Într-o zi, eram cu mama în mașină și am intrat pe aleea din fața casei în timp ce tata uda gazonul. În glumă, a întors furtunul spre mașină și a început să râdă. Noi ne întorceam după o zi lungă în care făcuserăm o mulțime de treburi și eram istovite, așa că mama a ridicat geamul, ca să nu ne udăm. Atunci el a început să țipe. A zis despre ea că e cea mai urâtă hoașcă din câte văzuse vreodată. A început să-mi zică: „Maică-ta are o față de optzeci de ani. Uită-te și tu la ea! Ce scroafă!" M-am simțit atât de prost, dar el continua să țipe de-l auzeau toți vecinii. Striga cât e de fericit că pleacă de-acasă pentru câteva zile, ca să nu mai fie nevoit să-i vadă fața slută și așa mai departe. Tot încerca să mă atragă de partea lui, dar eu am ieșit din mașină și am fugit în casă.

Asemenea multor misogini, lui Gerry îi plăcea să-și batjocorească soția în fața copiilor. O astfel de atitudine îl pune

pe copil într-o situație îngrozitoare, fără ieșire, fiindcă, orice reacție ar avea, îl va trăda pe unul dintre cei mai importanți oameni din viața lui.

Violența fizică

Din păcate, sunt misogini care nu pot fi opriți să-și brutalizeze copiii. Poate că aceștia din urmă nu vor rămâne cu sechele de la câte o palmă dată când și când la fund de părinte, deși eu personal nu cred în niciun fel de pedeapsă fizică. Dar pedepsele repetate care provoacă durere fizică și teroare emoțională sunt întotdeauna nocive. Cu ajutorul lor, tiranul își menține controlul asupra tuturor membrilor familiei.

În ultimii zece ani m-am specializat în lucrul cu adulții care au fost, în copilărie, victime ale unor diferite forme de abuz. Am aflat astfel că nimic nu afectează mai tare respectul de sine al unui om și nu generează dificultăți emoționale mai severe la vârsta maturității.

Când am început să lucrez în domeniul acesta, am fost uimită să aflu că, deși cei care fuseseră abuzați fizic de tați sau de figurile paterne erau furioși pe abuzatorii lor, adeseori erau mult mai furioși pe mame, pentru că acestea nu-i apăraseră și permiseseră abuzului să continue. Se considerau miei de sacrificiu, iar pe mamele lor niște persoane pasive, slabe, care nu erau dispuse să ia atitudine împotriva abuzatorului în numele copiilor.

Multe femei aflate în astfel de situații se consolează zicându-și: „Eu n-am făcut nimic, deci cum aș putea să fiu vinovată?" Însă, dacă stă deoparte sau își întoarce privirea atunci când copiii ei sunt brutalizați, femeia dă dovadă de *complicitate tacită* la comportamentul abuziv. Copiii ajung s-o considere complice la fărădelegea comisă împotriva lor. Și orice formă de violență fizică împotriva copiilor *este* o fărădelege.

Efectele asupra copiilor

Copiii din familiile cu un tată misogin acumulează o furie, o tensiune și o frustrare imense. Când își văd mamele victimizate psihologic sau fizic, se sperie sau se înfurie. Din păcate, nu au mai multe supape pentru eliberarea furiei decât au mamele lor.

De regulă, copiii de genul acesta își exprimă sentimentele în moduri care îi afectează tot pe ei: dureri psihosomatice, probleme la școală și depresii. Enurezisul nocturn și coșmarurile sunt reacții comune în rândul copiilor mai mici. Cei cu vârste mai mari își pot exprima sentimentele bătându-se cu alții de vârsta lor, având o viață sexuală dezordonată, recurgând la droguri sau adoptând alte forme de comportament antisocial. Dacă un copil e și victimă a abuzului fizic și/sau sexual, simptomele suferinței sale vor fi mult mai mari.

Copiii din căsniciile dominate de misoginism sunt martori la o mulțime de atacuri și învinovățiri între adulți; ei nu-i văd pe aceștia tratându-se unul pe altul cu compasiune sau respect. Prin urmare, acești copii sunt foarte predispuși la un comportament similar atunci când vor avea propriile lor relații, la maturitate.

Controlul misoginului asupra partenerei e precum rădăcinile unei plante: se răsfiră în numeroase aspecte ale vieții ei. Viața profesională, interesele, prietenii, copiii și chiar gândurile și sentimentele ei pot fi afectate. Încrederea și respectul ei față de sine pot avea atât de mult de suferit încât să determine schimbări în felul în care se percepe pe ea însăși și în care relaționează cu restul lumii. În ciuda unor astfel de consecințe devastatoare, multe femei continuă să insiste că nu e nimic în neregulă în relațiile lor. Capitolul următor explorează capcanele emoționale care fac posibilă această credință paradoxală.

Capitolul 5

Capcanele în care cad femeile

Ori de câte ori o clientă îmi spune că partenerul ei o abuzează, o întreb: „De ce tolerezi toate astea?" Adeseori, răspunsul este: „Pentru că îl iubesc" sau: „Pentru că mi-e frică să-l părăsesc". Unele spun pur și simplu: „Ce anume să tolerez?", sugerând că nu fac nicio legătură între nefericirea lor și comportamentul partenerului. Sau, așa cum mi-a spus Jackie după zece ani de căsnicie: „Știu că țipă la mine uneori, dar, dincolo de toate, ne iubim la nebunie". Toate aceste răspunsuri indică același lucru: femeia a căzut în capcana unei relații în care e tratată prost.

Relația cu un misogin e foarte intensă și derutantă. La mijloc sunt multe forțe emoționale puternice, astfel că e dificil pentru o femeie să vadă limpede ce se întâmplă. Totuși, odată ce identificăm aceste forțe și felul în care o țin prizonieră în capcana relației, motivele pentru care ea tolerează comportamentul urât al partenerului devin mai ușor de înțeles.

Capcana iubirii

Jackie bagateliza ieșirile nervoase ale lui Mark pentru că uneori relația lor îi aducea totuși împlinire. Ea și Mark încă făceau dragoste, râdeau împreună, își făceau confidențe și se simțeau intimi unul cu celălalt. Ea nu avusese niciodată asemenea sentimente față de nimeni altcineva.

Dar sentimentele bune, oricât ar fi ele de intense, reprezintă doar jumătate din tablou. Partea întunecată a relației cu un misogin este că, pentru a se bucura de momente plăcute, o femeie trebuie să tolereze și foarte multă suferință. Orice femeie care e captivă într-o relație abuzivă, dar o continuă din cauza intensității sentimentelor, trăiește o iubire care i-a dat dependență.

Iubirea care dă dependență

Iubirea de acest fel acționează ca orice alt lucru care dă dependență – fie că e vorba de alcool, droguri, jocuri de noroc sau mâncare. Există nevoia compulsivă de a fi împreună cu celălalt. Când o femeie se află într-o relație de iubire care dă dependență, ea resimte o durere și o suferință intense ori de câte ori e departe de partener; simte că nu poate trăi fără el. Relația îi produce o stare de euforie care nu se compară cu nimic altceva – iar ca să obțină acea euforie, ea va tolera multe abuzuri.

În acest gen de relație, femeia este extrem de dependentă de partener. Cu cât vede mai mult în el sursa ei principală de bună dispoziție, cu atât va avea mai mare nevoie ca el să fie centrul vieții ei. Reține, gelozia misoginului și posesivitatea lui i-au limitat deja foarte mult lumea, prin urmare, el devine și mai important pentru ea. E un cerc vicios. Cu cât ea devine mai dependentă, cu atât el devine mai important. Cu cât el e mai important, cu atât ea e mai dispusă să renunțe la mai multe de dragul lui, așa încât în viața ei rămân și mai puține lucruri asupra cărora el nu are control. Toată această situație face ca femeia să fie profund dependentă de partener.

Paradoxul femeii puternice

Multe femei care devin dependente emoțional de parteneri misogini sunt extrem de *independente* în alte aspecte ale

vieții lor. Când i-am sugerat lui Rosalind că devenise mult prea dependentă de Jim, s-a supărat pe mine. „Nu sunt dependentă", mi-a replicat. „Gestionez două afaceri și aduc toți banii în casă. Îi întrețin pe el și pe cei trei copii ai noștri din ambele căsătorii." Dar *era* dependentă de Jim: cât de bine se raporta la ea însăși depindea de starea lui sufletească. Atunci când el era furios pe ea, îi anihila sentimentul propriei valori.

Genul acesta de dependență o face pe femeie să creadă că nu poate exista emoțional fără iubirea partenerului. Sentimentul valorii ei proprii este legat de modul în care o evaluează el, indiferent ce alte realizări a avut ea în viață. Laura mi-a oferit un exemplu excelent al acestui paradox:

> Era incredibil cât de diferit mă simțeam la serviciu în comparație cu felul cum mă simțeam acasă. La muncă, oamenii mă respectau și aveam sentimentul că sunt inteligentă și competentă. Dar, în clipa când intram pe ușa din față, simțeam că mă nărui. Brusc nu mai puteam face nimic cum trebuie. Bob începea să se ia de mine instantaneu, spunându-mi câte lucruri nu sunt în stare să fac cum trebuie, cât de ineficientă și de proastă sunt. Ajunsese să-mi fie groază să mai intru pe ușa aia. Mă trezeam căutând motive ca să stau până târziu la serviciu.

Ceea ce o face pe o femeie vulnerabilă la abuzuri acasă, indiferent cât de bine funcționează ea în afara casei, este convingerea că nevoia de a primi iubire din partea partenerului este cel mai important lucru din viața ei. Trofeele reprezentate de succes, câștiguri financiare, statut și prestigiu pălesc în comparație cu această nevoie. În plus, adevărata noastră fire și slăbiciunile noastre devin în general vizibile numai în relațiile apropiate. Măștile pe care ni le punem în lumea de afară nu prea au de-a face cu felul în care ne vedem pe

noi însene, cu felul în care ne așteptăm să fim tratate și cu ce anume suntem dispuse să acceptăm din partea partenerilor noștri.

Abuzurile și iubirea care dă dependență

Majoritatea oamenilor se așteaptă ca o femeie care e abuzată de partener să-l părăsească. Însă, în parteneriatele cu un misogin, se întâmplă tocmai invers. *Nimic nu o leagă pe o femeie de un misogin mai mult decât oscilațiile lui între iubire și comportament abuziv.*

Cei mai mulți dintre noi am jucat jocuri la aparate măcar o dată în viață. Vă amintiți cât de greu era să vă desprindeți de ele? Unul dintre motivele pentru care e atât de dificil să renunți la joc îl reprezintă convingerea că un câștig cât de mic poate veni de la o clipă la alta. Emoția așteptării creează tensiune și exaltare. Câștigurile vin sporadic și variază, dar vin suficient de frecvent încât să-ți întrețină speranța. Același efect îl are, într-o relație, felul de a se purta al misoginului, care e când drăguț, când rău. Faptul că nu știe niciodată când va primi din partea lui iubire și când va avea parte de abuzuri menține femeia într-o stare de dependență și dezechilibru.

Vreau să reiau ce am spus în introducere: nu vorbesc aici despre masochismul femeilor. Ori de câte ori iubirea și suferința coexistă, așa cum se întâmplă în relațiile de acest fel, se naște inevitabil întrebarea: „Nu cumva așa îi place ei? Oare nu asta își dorește, de fapt?" Răspunsul este *nu*. Există nenumărate dovezi de natură comportamentală care arată că femeia caută, de fapt, modalități prin care să-și determine partenerul să fie mai bun și mai iubitor. Masochismul e definit ca o stare în care persoana își derivă plăcerea din durere. Femeia care e dependentă de o relație cu un misogin se străduiește de fapt din toate puterile să *nu* fie rănită.

În căutarea cheii fermecate

Comportamentul schimbător al misoginului îi induce partenerei convingerea că de *ea* depinde să remedieze ceea ce nu merge. Fără să-și dea seama, ea poate începe să facă tot felul de lucruri în schimbul cărora speră să primească iubirea și aprobarea lui. Nicki, tânăra polițistă, mi-a povestit:

> Câteodată am senzația că aș putea să controlez felul în care mă tratează dacă m-aș comporta exact așa cum vrea el și aș face ce îmi zice el să fac.

Nicki pornise la drum în căutarea cheii fermecate: modul corect de a se purta, așa încât Ed să fie mereu iubitor. Credea că, dacă face totul întocmai așa cum îi cere el, va putea să-l determine să rămână mereu binedispus și să-i evite toanele. Ca orice misogin, Ed îi alimenta această convingere: îi amintea adeseori că el ar fi mereu drăguț dacă ea n-ar mai face cutare lucru sau și-ar schimba cutare obicei.

Din păcate, cheia fermecată nu există. Izbucnirile misoginului, la fel ca momentele lui de tandrețe, nu au mai nimic de-a face cu felul în care se comportă partenera. El e mânat numai de propriii demoni interiori. (Capitolul 6 va explora în detaliu acest aspect.) Prin urmare, nu se poate face nimic pentru a garanta buna lui dispoziție sau pentru a-i elimina furia.

Nancy mi-a povestit:

> Aveam obiceiul să stau în dormitor și să exersez cum aș putea să-i spun anumite lucruri așa încât să nu se înfurie pe mine. Exersam spunând un lucru în zece sau douăsprezece moduri diferite până când mi se părea că găsisem exact abordarea potrivită ca să nu-l supăr.

Dar Nancy constata că, indiferent cum îi spunea diverse lucruri lui Jeff, posibilitatea ca el să-și iasă din fire sau să vină să o sărute era cam aceeași.

Paula credea și ea că există o cheie fermecată și era dispusă să plătească tot timpul cu demnitatea ei în încercarea de a-și determina soțul să fie mai iubitor:

> Gerry mi-a zis: „Dacă te-aș vedea că te crispezi și că plângi doar câte un pic din când în când, aș înceta să mai țip la tine". Am încercat de fapt să fac cum spunea el, dar nici asta n-a funcționat.

Atunci când crede că există o asemenea cheie fermecată, o femeie își va consuma probabil toată energia încercând zadarnic s-o găsească, iar în acest timp va renunța la dreptul ei de a fi tratată cu respect. Cum starea ei de bine din punct de vedere emoțional e strâns legată de stările schimbătoare ale partenerului, femeia își pierde capacitatea de a acționa în interesul ei, de a fi asertivă și de a avea încredere în propriile decizii.

Capcana speranței

Speranța arzătoare a fiecărei femei care se află într-o relație cu un misogin este că *se va întâmpla ceva* și el se va schimba. În închipuirea ei, el o ia în brațe și îi spune: „Știu că m-am purtat oribil cu tine. Te rog să mă ierți. Te iubesc și n-am să mai țip niciodată. De acum înainte, lucrurile vor sta altfel". Femeia e în stare să folosească cea mai mică rază de lumină pentru a-și alimenta speranța.

Laura și-a amintit că a nutrit astfel de gânduri după scandalul uriaș pe care l-a avut cu Bob în noaptea de dinaintea nunții lor:

> M-a sunat la șase dimineața și a început să-și ceară scuze. Mi-a spus că e stresat și că în viitor nu se va mai purta niciodată așa. Mi-a mai spus cât de mult mă iubește și câtă nevoie are de mine, cât de supărat e că s-a

purtat așa urât, că a greșit. Și-a cerut scuze atât de frumos și a fost atât de iubitor și de bun, încât pur și simplu m-a topit. Eram convinsă că ce fusese mai rău trecuse și că de acum înainte totul avea să fie perfect între noi.

Pe tot parcursul căsniciei lor, tiparul acesta de certuri și împăcări succesive i-a întreținut Laurei speranțele. Izbucnirile lui Bob erau de obicei urmate de scuze, flori și lacrimi. Nu numai că toate acestea îi creau Laurei emoții puternice, dar ea le percepea ca pe o dovadă a faptului că Bob chiar intenționează să se schimbe. Bineînțeles, schimbările lui erau doar temporare.

Faptul că bărbatul își cere scuze îi creează partenerei o dependență puternică, fiindcă o încurajează să spere că situația se va îmbunătăți. Dar speranța trebuie să fie îndreptată în direcția eficientă. E zadarnic să speri că misoginul se va schimba în mod miraculos. (Vezi partea a doua pentru a afla cum să-ți redirecționezi speranțele de la a-l schimba pe *el* la a schimba *relația dintre voi*.)

Speranța că partenerul se va schimba, căutarea cheii fermecate și intensitatea iubirii ei se combină, plasând-o pe femeie într-o poziție foarte vulnerabilă. Faptul că a acceptat insultele, umilințele și tacticile de înfricoșare ale partenerului îi conferă acestuia o putere imensă asupra ei: el poate acum să-i controleze comportamentul și sentimentele schimbându-și pur și simplu starea de spirit. Situația aceasta poate fi terifiantă.

Capcana fricii

În relațiile apropiate, frica poate să lucreze la mai multe niveluri. Pe de o parte, există *temerile legate de supraviețuire* – teama că nu te vei descurca singură din punct de vedere financiar, că vei ajunge săracă, că vei fi singura care

întreține copiii, dar și teama de singurătate – care le împiedică pe femei să iasă din relațiile abuzive. (Vezi capitolul 15 pentru o discuție aprofundată despre aceste frici și despre cum le poți depăși.) Dar, în relația cu un misogin, frica e prezentă de asemenea cu mult înainte ca femeia să se gândească să renunțe. Ea rezultă pur și simplu din *interacțiunea* dintre ea și partenerul ei.

Frica de ceea ce o face el să simtă

Când misoginul urlă la ea, partenera lui primește mesajul că în clipa respectivă i-a pierdut iubirea. Fiindcă a devenit atât de dependentă de iubirea și de aprobarea lui pentru bunăstarea ei emoțională, atunci când el își retrage iubirea, ea simte că lumea i se prăbușește. Rosalind a descris astfel fenomenul:

> Când Jim e într-o stare de spirit proastă și începe să se îndepărteze de mine, simt în stomac o fierbințeală care apoi mi se răspândește în tot corpul. Pielea începe să mă mănânce, iar picioarele mi se înmoaie. Am senzația că nu mai pot nici măcar să merg. Mi se face greață, tremur, capul începe să-mi bubuie, iar inima îmi palpită. E cel mai îngrozitor lucru pe care l-am simțit vreodată. E teroare curată.

Astfel de frici debilitante nu sunt neobișnuite în cazul femeilor aflate într-o relație cu un misogin. Suferința fizică și emoțională pe care le-o provoacă misoginul atunci când își manifestă neplăcerea poate fi atât de mare, încât femeile vor face practic orice ca s-o evite, adică vor tolera orice comportament irațional al partenerului.

E important de reținut că, indiferent cât de mare ar fi suferința unei femei, partenerul consideră că este vina *ei*. Ea nu are voie să spună nici măcar „au!" când el o rănește, mai ales dacă durerea ei e o reacție la comportamentul lui.

Frica de ce ar putea face el

Pe lângă frica la gândul de a pierde iubirea partenerului și de a suferi în plan emoțional, femeile se tem de ce ar putea el *face* dacă e prea supărat. Misoginii pot fi înspăimântători atunci când sunt furioși, și există întotdeauna teama că furia lor ar putea duce la violență fizică, chiar dacă nu și-au lovit niciodată partenerele în trecut. Lorraine descria felul în care Nate o intimida și o înfricoșa constant:

> Fața i se înroșea, venele de pe gât îi ieșeau prin piele și întreaga expresie i se deforma. Întotdeauna spărgea câte ceva și răcnea ca un apucat. Mă îngrozea.

Chiar dacă soțul ei n-o lovise niciodată, temperamentul lui era atât de exploziv, încât violența plutea în aer de fiecare dată.

Pe lângă amenințările cu violența fizică la adresa partenerei, misoginul poate amenința că-și face rău lui sau copiilor. Poate amenința că nu le mai dă niciun ban sau că-și va găsi pe altcineva și va pleca dacă partenera nu face ce vrea el. Cu cât cedează mai des la aceste amenințări și intimidări, cu atât femeia are mai puțină putere în relație. Din momentul în care se simte neputincioasă, fricile ei devin copleșitoare.

Pentru a nu fi nevoite să trăiască într-o stare de frică atât de intensă și dureroasă, multe femei încep să facă anumite manevre psihologice foarte complexe. Fiindcă bunăstarea lor emoțională depinde de buna dispoziție a partenerului, ele nu-și pot permite să-l considere crud și irațional; trebuie să-l vadă ca pe un om iubitor. Din acest motiv trebuie să-și modifice convingerile despre ele însele și despre percepția lui așa încât relația să nu li se mai pară problematică. Următorul pas – și cel mai periculos – pentru o femeie constă în *a se convinge singură* că *merită*, de fapt, *ca partenerul s-o trateze urât*.

Capcana conivenței

Capcana iubirii și capcana fricii sunt elemente care leagă puternic o femeie de partenerul ei, însă adeseori ele n-o împiedică totuși să perceapă limpede ce i se întâmplă. Afirmația „știu că e rău, dar îl iubesc" arată că ea nu deformează realitatea; vede că partenerul se poartă urât, dar acceptă asta ca pe o condiție neplăcută a iubirii lui. Tot astfel, femeia care spune „îi tolerez comportamentul din cauză că mi-e frică de el" știe și ea că e tratată urât, dar e paralizată de frică.

Din păcate, misoginul are și alte tactici prin care își ține partenera legată de el, una din ele constând în a o face să creadă că tot ce nu merge bine în relație e din vina ei.

Odată ce începe să creadă în viziunea lui asupra relației – că el e „bun", iar ea e „rea", că el „are dreptate", iar ea „se înșală", că defectele ei sunt cauza izbucnirilor lui de furie și că el se poartă așa numai pentru că încearcă s-o ajute să devină mai bună –, femeia a pășit în zona crepusculară periculoasă a percepțiilor distorsionate. Faptul că acceptă versiunea lui asupra realității înseamnă că renunță la versiunea ei. E vremea lui Alice în Țara Minunilor. Poate că încă își dă seama că e tratată urât, dar inventează „motive întemeiate" pentru a justifica purtarea partenerului. Această transformare este distructivă, fiindcă ea începe, de fapt, *să-l ajute s-o abuzeze*. Își suspendă propria judecată sănătoasă, i se alătură lui în persecuție și găsește explicații care să-i legitimeze comportamentul. Eu numesc acest proces „conivență". Conivența consolidează toate celelalte capcane.

„El e bun, iar eu sunt rea"

O femeie care a sunat în timpul emisiunii mele la radio a început prin a-mi spune: „Vreau să scap de gelozia de care

sufăr". Pe măsură ce am chestionat-o, a reieșit că soțul ei, care o acuzase că e geloasă, o ignora întotdeauna la petreceri. Flirta cu toate femeile și se comporta ca și cum n-ar fi avut parteneră. „Să scapi de gelozie?" i-am zis. „Ce-ar fi să scapi de comportamentul lui dezgustător?" M-a asigurat că el nu face nimic rău; *ea* era cea care are probleme. El o convinsese că, dacă ar reuși să nu mai fie atât de geloasă și de posesivă, totul ar fi în regulă. Ei nu-i plăcea de fapt purtarea lui, dar, ca să n-o considere reprobabilă, trebuia să se vadă pe sine în rolul personajului rău; trebuia să accepte vina pentru comportamentul urât al partenerului. În realitate, sigur că avea toate motivele să fie geloasă și să-i ceară socoteală. Atitudinea lui față de ea în public era jignitoare și denigratoare. Dar ea acceptase de multă vreme rolul personajului „rău" în căsnicie. Învățase din experiențe trecute că, dacă se simte neplăcut, e din vina *ei*. Nicio altă concluzie nu-i era permisă. Asemenea multor femei prinse în capcana unei relații cu un misogin, îi venea mai ușor să dea vina pe ea însăși decât să vadă în partenerul ei un om lipsit de iubire.

„Face asta doar ca să mă schimbe în bine"

Atunci când apără comportamentul partenerului pe motiv că el o învață să fie mai bună țipând la ea, criticând-o în permanență și făcând-o albie de porci, femeia inventează scuze. Jackie a căzut nu o dată în capcana aceasta cu soțul ei Mark.

> Urma să încaseze un comision substanțial pentru o afacere pe care o încheiase, dar, așa cum se întâmpla deseori, n-a reușit să obțină efectiv banii. În loc să-i plătească cei zece mii de dolari asupra cărora se învoiseră, partenerul lui i-a aranjat un weekend pentru noi doi într-o stațiune amărâtă. Iar când ne-au fost

> prezentate camerele, mi s-a făcut rău. Am zis atunci că mi se pare foarte urât din partea tipului ăluia să-l tragă așa în piept. Mark s-a întors și s-a uitat la mine ca și cum n-ar fi fost nimic de capul meu. Apoi a început să-mi țină o predică despre cât sunt de nerecunoscătoare, de lacomă și de pretențioasă. Mi-a zis că n-am încredere în oameni, că sunt lipsită de orice urmă de spiritualitate, că, dacă aș învăța să fiu mai puțin materialistă, aș putea fi o ființă umană decentă. Când și-a încheiat tirada, eram convinsă că are dreptate. Eram o persoană îngrozitoare și deloc spirituală. Ba, mai mult, eram sigură că numai Mark ar fi putut să-mi arate cum să fiu genul de om de calitate de care el ar fi fost mândru.

Una dintre metodele prin care misoginul evită să-și asume responsabilitatea pentru comportamentul lui abuziv constă în a crea pentru partenera sa un ideal imposibil de atins. În căsnicia lui Jackie, tema recurentă o reprezentau defectele ei. Mark își asumase rolul de judecător suprem al comportamentului și felului ei de a fi. Situația era profund distructivă pentru Jackie fiindcă ea ajunsese să creadă în evaluările lui negative. Considera că e datoare să devină mai bună, ca să se ridice la nivelul standardelor lui. Dar, de fapt, din momentul în care Mark îi atacase personalitatea, judecata lui precară în afaceri ieșise complet din discuție.

Afirmații de genul: „Mă străduiesc să mă schimb în bine", „El încearcă doar să mă ajute", „Vrea să mă facă să-mi recunosc greșelile și să le îndrept" sau: „Fac tot posibilul să mă ridic la nivelul așteptărilor lui" arată că percepția femeii a fost profund distorsionată de atacurile partenerului: nu doar că îi ia apărarea atunci când misoginul se poartă urât cu ea, dar se învinovățește pe sine însăși că i-a provocat acel comportament.

Sindromul Stockholm

Femeile atribuie motive întemeiate celor care le fac rău nu doar în relațiile cu un misogin. Sociologii au descris pentru prima dată acest tip de comportament și l-au numit „sindromul Stockholm" după ce au analizat evenimentele petrecute în timpul unui jaf la o bancă din Suedia. În loc să-i deteste pe cei care îi luaseră ostatici cu ocazia jafului, captivii au început să-i apere. În încercarea de a obține un sentiment de siguranță într-o situație ostilă, când viața le era amenințată, ei au proiectat asupra atacatorilor motivații pozitive. O parte dintre ei au început să manifeste un amestec de iubire și milă față de jefuitori. Acest fenomen e din ce în ce mai des remarcat și discutat odată cu răspândirea terorismului.

Sunt convinsă că sindromul Stockholm e valabil în cazul multor femei aflate într-o relație cu un misogin. El devine vizibil cel mai adesea atunci când e vorba despre gelozia și posesivitatea partenerului. E ca și cum bărbatul ar fi stăpân pe libertatea partenerei și ar putea să i-o distribuie cu țârâita, după cum consideră el că se cuvine. Fără îndoială așa stăteau lucrurile în cazul lui Carol, care a venit la mine după ce ea și soțul ei, Ben, participaseră la un eveniment de weekend destinat cuplurilor și își dăduseră seama că mariajul lor de douăzeci și șapte de ani avea probleme. Carol mi-a vorbit despre Ben ca și cum acesta ar fi fost un temnicer milostiv:

> Îmi doream foarte mult să mă înscriu la un curs de aranjamente florale. Întotdeauna mi-am dorit să fac așa ceva, dar el nu m-a lăsat niciodată, fiindcă nu suportă să mă piardă din ochi. Ultima dată am decis să mă duc indiferent ce zice el, dar s-a înfuriat și mi-a luat cheile de la mașină. Însă cred că n-ar trebui să mă plâng. Face asta doar pentru că mă iubește foarte mult.

Fără să-și dea seama, Carol începuse să se identifice cu soțul ei asupritor. Nu doar că îi apăra posesivitatea irațională, dar îi reinterpreta controlul drept un semn al „iubirii" față de ea.

Dintre toate lucrurile ineficiente pe care le face o femeie, atât conștient, cât și inconștient, pentru ca relația cu partenerul să fie mai puțin dureroasă pentru ea, *conivența* este deopotrivă cel mai subtil și cel mai distructiv. Din momentul în care o femeie începe să fie de acord cu partenerul, ea încetează *obligatoriu* să mai vadă ce se întâmplă de fapt între ei. Felul în care distorsionează realitatea ca s-o poată vedea așa cum o vede el arată că percepția ei este serios alterată.

Capitolul 6

Cum învață bărbații să urască femeile

Am fost foarte categorică atunci când l-am judecat pe misogin. Am spus despre comportamentul lui că este insensibil, abuziv, inacceptabil și crud. Tot ce am spus este adevărat – însă acum e timpul să-i facem un portret mai detaliat. Dacă examinăm forțele care-i determină comportamentul abuziv, vedem că în spatele acestuia se ascunde o anxietate imensă față de femei. E prins într-un conflict între nevoia de a fi iubit de o femeie și spaimele adânc înrădăcinate legate de ea.

Misoginul are nevoie, așa cum avem cu toții, să simtă că îi pasă cuiva de el, că e iubit și în siguranță. Ca adulți, noi ne împlinim aceste nevoi prin intermediul intimității fizice, al apropierii emoționale și al relației părinte–copil. Dar misoginul consideră toate acestea pur și simplu înfricoșătoare. Nevoia lui normală de apropiere de o femeie e amestecată cu teama că ea ar putea să-l anihileze emoțional. El nutrește convingerea secretă că, dacă iubește o femeie, ea va avea puterea să-l rănească, să-l priveze de ceva, să pună stăpânire pe el și să-l abandoneze. Odată ce îi atribuie aceste puteri mitice, copleșitoare, femeia devine pentru el o figură de temut.

În încercarea de a-și liniști aceste frici, misoginul își propune, de obicei în mod inconștient, să o facă pe femeia din

viața lui mai puțin puternică. Acționează din convingerea secretă că, dacă îi poate răpi încrederea în sine, ea va fi la fel de dependentă de el pe cât e el de ea. Șubrezind-o interior, așa încât să nu-l mai poată părăsi, își liniștește în parte frica de a fi abandonat.

Toate aceste emoții intense, contradictorii, fac din partenera misoginului nu doar un obiect al iubirii și pasiunii, ci și punctul de convergență al furiei, panicii, fricilor și, inevitabil, urii sale.

Îmi dau seama că folosirea cuvântului „ură" în contextul unei relații apropiate e cumva brutală și controversată. E un cuvânt pe care cei mai mulți oameni nu vor să-l folosească. Dar e singurul care descrie suficient de bine combinația de ostilitate, agresivitate, dispreț și cruzime de care dă dovadă misoginul în comportamentul lui față de parteneră.

Dacă examinăm experiențele din copilărie care au dat naștere fricilor din sufletul misoginului, începem să înțelegem de ce se comportă așa. Modul în care părinții lui s-au raportat unul la celălalt și la el ne oferă indicii importante despre cum a ajuns el să urască femeile.

Echilibrul dintre mamă și tată

Părinții își cresc împreună fiul, însă au și sarcini separate. Mama e cea care oferă iubire și confort sufletesc, iar tatăl îl ajută să se îndepărteze de mamă, ca să nu devină prea dependent de ea. Însă, în familia în care crește un viitor misogin, lucrurile stau exact invers. Tatăl e ori prea înfricoșător, ori prea pasiv ca să-l îndepărteze pe băiat de mamă, așa încât fiului nu-i rămâne decât să facă din mamă centrul universului său.

Ambii părinți dau naștere acestei situații. Mama, în loc să împlinească nevoile fiului de confort sufletesc și iubire, încearcă să-l determine să-i împlinească *ei* nevoile. Femeile

care au căsătorii cu probleme încearcă adesea să le rezolve prin intermediul copiiilor. Indiferent dacă face acest lucru prin solicitări exagerate, prin respingere severă sau prin control sufocant, rezultatul e același: băiatul devine prea dependent de ea.

Fără să-și dea seama, la vârsta adultă el transferă această dependență, ca și conflictele și fricile care vin la pachet cu ea, asupra femeii din viața lui. Misoginul vede în mama lui o ființă care are puterea de a-l frustra, de a-i refuza iubirea, de a-l sufoca, de a-l face să se simtă slab sau de a cere de la el mai mult decât îi poate da – iar acum simte că partenera are și ea aceleași puteri.

Tatăl care nu-i oferă fiului o alternativă la influența mamei îl lasă pe băiat singur cu fricile și cu sentimentul lui de vulnerabilitate și de neîmplinire.

Tatăl misogin

Atunci când Nicki a venit la consiliere pentru a încerca să-și salveze căsnicia cu Ed, i-am spus că vom progresa mult mai repede și mai eficient dacă și Ed ar fi dispus să participe. Ed s-a împotrivit foarte mult; considera nevoia de psihoterapie un semn de slăbiciune. Însă teama că ar putea s-o piardă pe Nicki a fost în cele din urmă mai puternică. În cadrul terapiei, a ieșit la iveală că el nu făcea decât să recreeze cu Nicki genul de relație pe care îl avuseseră părinții lui.

Mama lui Ed era o femeie timidă din Sud, provenită dintr-o familie din clasa muncitoare. Îl întâlnise pe tatăl lui Ed – ofițer în armată – când acesta se afla într-o garnizoană de lângă casa lor. Se căsătoriseră în scurtă vreme și, încă de la început, soțul fusese extrem de posesiv și de dominator. Avea idei fixe despre rolul bărbatului și al femeii. După cum își amintea Ed, fraza lui preferată era: „Cineva trebuie să dețină controlul, iar acel cineva sunt *eu*".

„Vei fi în siguranță numai dacă te comporți ca tatăl tău"

Ed, mai în vârstă decât fratele său, a crescut extrem de conștient de faptul că tatăl era autoritatea de necontestat din casa lor. Acesta își abuza fizic cei doi fii și soția. Era obsedat de curățenie și seara, când se întorcea de la muncă, inspecta la sânge fiecare colțișor din casă. Ed își amintea:

> Doamne, aspru mai era! Intra, și dacă vedea orice urmă de murdărie, de praf, vase nespălate, o încasai zdravăn. Nimeni nu era scutit de pedeapsă, nici măcar mama. Dacă ea făcea dezordine, o plesnea. Nimeni nu-i răspundea și nimeni nu-l lua la întrebări. Făceai pur și simplu ce-ți spunea el să faci. Era un ticălos și jumătate, dar obținea ce voia... Exista un singur mod de a face lucrurile – *modul dictat de el.* Nu se punea problema să porți vreo discuție pe o temă sau alta, fiindcă el părea să știe totul, chiar și ce ne învățau la școală. Dacă veneam acasă cu vreo idee modernă despre politică, mă făcea praf.

Singurul mod în care Ed se putea simți în siguranță pe când era copil consta în a-și imita în toate modurile tatăl cel înfricoșător. Și-a promis: „Când am să mă fac mare, am să țip și am să urlu la toți și am să-i tratez pe ceilalți așa cum vreau *eu*, fiindcă așa fac bărbații".

Asemenea multor copii ai căror tați sunt tirani, Ed vedea două opțiuni: putea să fie la fel ca mama lui, adică slab, neajutorat și victimă (fratele mai mic al lui Ed așa a făcut; a ajuns să fie un copil extrem de timid și de bolnăvicios, n-a avut niciodată un serviciu, iar acum, în vârstă de 30 și ceva de ani, încă locuiește cu mama lui), sau putea să fie la fel ca tatăl lui și să simtă că deține puterea și controlul. Ed a ales a doua opțiune. Identificându-se cu tatăl său, a învățat să tiranizeze și să abuzeze oamenii.

„Doar așa cum zice tata"

Un băiat crescut într-o familie de genul acesta învață despre lume numai prin intermediul sistemului îngust, rigid al tatălui său. Nu e obișnuit să exploreze idei noi sau să-și formeze propriile opinii și atitudini față de viață, nu i se permite să facă nici cele mai mărunte greșeli. Când Ed a încercat să-și formeze o identitate proprie, diferită de a tatălui său, a fost pedepsit cu asprime. Dacă era altfel decât tatăl însemna că e *rău*. Părintele lui considera orice diferență drept o trădare din partea fiului. „Ai să vezi", își amintește el că-i spunea tatăl. „Eu am să câștig. Eu sunt un general mai bun. Mă lupt mai bine și am o strategie mai bună."

Un tată tiranic va înființa o minidictatură în care numai *el* are voie să se exprime. În mare parte, modul lui de exprimare va consta din furie și pedepse aplicate tuturor celor de pe domeniul lui care îndrăznesc să-l contrazică. Un copil pur și simplu nu va putea să-și exprime gândurile sau sentimentele dacă acestea diferă de ale tatălui. Acest gen de sistem opresiv dă naștere în mod inevitabil în copil unei furii uriașe, care nu e lăsată niciodată să se exprime. Și atunci e stocată în psihicul lui.

„Singurul mod de a controla femeile e să le abuzezi"

Pe lângă interdicția de a-și manifesta furia față de tată sau de a fi altfel decât el, există și modelul de raportare la femei al tatălui tiranic. Ed mi-a spus:

> Biata maică-mea nu avea nicio șansă în fața lui. Dacă el voia ca lucrurile să fie într-un anume fel, atunci așa erau. Iar dacă ea nu se supunea, o bătea. Odată a dat-o afară din casă. Mereu mi-a fost milă de ea că nu-i putea ține piept.

Mesajele pe care le primea Ed în copilărie erau că *ai voie să te porți urât față de femei* și că *bărbații sunt puternici, iar femeile sunt neputincioase.* Oricât de dureros era să-și vadă mama abuzată de tată, nutrea totodată într-ascuns și un anumit dispreț față de ea, fiindcă nu era capabilă să se apere și să aibă grijă de ea însăși.

Un bărbat crescut cu un tată misogin poate absorbi foarte de timpuriu disprețul acestuia față de femei. El învață că bărbatul trebuie s-o controleze întotdeauna pe femeie și că pentru asta trebuie s-o sperie, s-o rănească și s-o înjosească. Mai mult, învață că un comportament similar cu al tatălui e o cale sigură de a-i obține aprobarea.

Mama victimă

O femeie care se supune tratamentului abuziv al soțului este întruchiparea victimei și se comportă mai degrabă ca un copil neajutorat decât ca un adult. Ea permite existența situației în care singurul adult e soțul, lăsându-i pe copii cu un singur părinte adult: tatăl. După cum am văzut, el poate fi o persoană de-a dreptul înfricoșătoare. Când abdică de la rolul ei de adult, mama nu numai că-i lipsește pe copii de o figură maternă puternică, dar îi lasă fără nicio protecție în fața tatălui.

„Nevoile femeilor sunt copleşitoare"

> Mi-o amintesc îngenunchind lângă mine și suspinând la pieptul meu. Nu aveam mai mult de șase–șapte ani. Plângea și-mi spunea cât de rău fusese tata cu ea și cât e de nefericită. Mi-a sfâșiat sufletul. Îmi spunea că eu sunt totul pentru ea și că sunt singurul care o iubește cu adevărat. Mi-am jurat că voi face orice-mi va sta în putință ca s-o fac fericită.

Declarația aceasta venită din partea lui Ed arată cum mama lui *inversa rolurile* cu el. *Ea* devenea copilul speriat, care avea nevoie de atenție și de afecțiune, iar Ed trebuia să fie părintele care îi oferea toate acestea.

Dar cum ar fi putut acest băiețel să facă față problemelor pe care mama lui i le punea în spinare? A încercat, așa cum ar fi făcut orice copil, să fie ce-și dorea ea. Și-a închipuit cum avea s-o salveze de viața aceea îngrozitoare. Dar, când a văzut că e incapabil să-i aline suferințele, a rămas cu un sentiment uriaș de vinovăție și de eșec. Confruntat cu nevoile copleșitoare ale mamei, Ed n-a mai putut să se simtă altfel decât incapabil.

Inversând rolurile cu fiul ei, o mamă îi comunică acestuia că el trebuie să-i ofere alinare și ocrotire și să aibă grijă de ea. Poate să exprime asta în diverse moduri: suferă într-o tăcere de martir, dar îi arată cât se poate de limpede copilului că se simte profund nefericită și fără scăpare; îi spune că nu poate să-și poarte singură de grijă și că fără iubirea lui nu mai are pentru ce să trăiască; se îmbolnăvește des sau suferă de depresie cronică, bea mult sau adoptă o altă formă de comportament autodistructiv. Indiferent cum își arată suferința, rezultatul e același: copilul simte că e responsabilitatea lui s-o facă fericită. I se pare că e de datoria lui să-și salveze mama. Atribuindu-i fiului ei un rol pe care el nu e capabil să și-l asume, o asemenea mamă îi induce resentimente profunde, care mai târziu se vor transforma în furie împotriva femeilor.

„Mama nu poate exista fără mine"

Ed îi poartă și azi de grijă mamei sale dependente și neputincioase. Tatăl lui a părăsit-o pentru o altă femeie când Ed avea 12 ani. Au rămas cu poveri emoționale și financiare uriașe, ceea ce l-a obligat pe Ed să preia rolul pe care tatăl său îl abandonase. Până în ziua de astăzi, mama și fiul ei mai

mic depind de Ed. Fără să-și dea seama, Ed mi-a arătat cât de furios e pe ea:

> Cineva trebuie să aibă grijă de ei. Dacă tata n-ar fi plecat, situația ar fi fost altfel, dar ea n-a depășit niciodată momentul acela, așa că trebuie s-o ajut. Ce mă deranjează e că nu vrea să învețe nici cele mai simple chestii, de exemplu să se ocupe de propriile finanțe. Trebuie să mă duc eu mereu și să mă asigur că nu le taie curentul sau mă trezesc sunat de bancă și mi se spune că a achitat o plată cu un card care nu mai avea fonduri suficiente și trebuie să mă duc eu acolo și să rezolv.

Cu toate că Ed transfera mare parte din furia față de mama sa asupra lui Nicki, a sărit ca ars când i-am sugerat că mama era adevărata sursă a furiei lui. A recunoaște lucrul acesta ar fi însemnat să se simtă foarte vinovat. Era mai sigur pentru el să fie furios pe Nicki. Ea mi-a confirmat asta:

> Mi-e groază de câte ori trebuie să se ducă la ea, fiindcă nu trece o oră de când se întoarce și are o ieșire nervoasă din te miri ce. Bineînțeles că nu pot să-i spun că poate în realitate e furios pe ea, nu pe mine, sau că poate ar trebui s-o lase să-și rezolve singură problemele, fiindcă atunci i-aș înteți furia.

A fi salvatorul mamei sale i-a permis lui Ed să simtă că are o oarecare putere și importanță în copilărie și apoi mai târziu, ca adult. Felul în care controla totul, inclusiv pe soția lui, era determinat de nevoia de a compensa pentru sentimentele profunde de neputință și inadecvare pe care le nutrea în adâncul sufletului.

Când o mamă se sprijină astfel pe fiul ei, ea îl învață să se simtă înspăimântat și copleșit de nevoile femeilor mai târziu în viață. Dacă o femeie exprimă orice fel de durere sau

nevoia de el, cel mai probabil fiul va reacționa cu dezgust, furie și dispreț, fiindcă ea îi va aminti de cât de incapabil îl făcea să se simtă mama lui cea veșnic dornică de atenție și de afecțiune.

„Nicio femeie nu mă poate iubi vreodată suficient"

Din cauză că energia unei astfel de mame e consumată aproape în totalitate de propria ei suferință, nu-i mai rămâne mult de oferit copilului și nevoilor lui. Fiul ei nu primește sprijinul matern constant, grija, ocrotirea, îndrumarea și validarea de care are nevoie.

Toți copiii tânjesc să se simtă în siguranță, protejați și iubiți de părinții lor. Ei au nevoie, de asemenea, de permisiunea de a se maturiza și a deveni oameni independenți. În mod paradoxal, *oamenii pot deveni adulți independenți numai atunci când nevoia lor de dependență a fost împlinită în copilărie.* Dacă aceasta n-a fost împlinită, înăuntrul lor rămâne un gol dureros, iar sentimentul acesta îi însoțește și în viața de adult.

Inițial, Ed vedea în mama lui singura sursă posibilă de afecțiune, așa cum vede orice copil. Se aștepta ca ea să-i împlinească toate nevoile. Nu se putea îndrepta către tatăl său pentru satisfacerea lor fiindcă el era o figură care îi inspira prea multă frică. Neputând să obțină de la niciunul dintre părinți ceea ce-i era necesar, Ed n-a uitat pur și simplu de nevoile lui, ci le-a dus cu el în viața de adult și în special în relațiile lui cu femeile. Adult fiind, se aștepta ca femeile să-i împlinească nevoia disperată de îngrijire maternă, de care nu avusese parte niciodată în copilărie.

Nicki – sau orice altă femeie – nu avea cum să-i ofere lui Ed suficient pentru a-i satisface aceste nevoi vechi. Însă, din cauză că dezvoltarea lui emoțională fusese oprită, el nu putea înțelege asta și se simțea furios, frustrat și dezamăgit.

Din punctul lui de vedere, aceste sentimente îi justificau în mare măsură comportamentul abuziv față de ea.

O latură încă și mai întunecată a comportamentului unei mame care se victimizează e faptul că ea își poate folosi fiul în chip de miel de sacrificiu. Nu doar că nu-l apără de tatăl abuziv, ci îl pune efectiv între ea și soțul ei pentru a devia spre fiu o parte a mâniei îndreptate de soț către ea.

Cum se formează un misogin

Charlie a venit la terapie după ce i se destrămase și cea de-a treia căsătorie. Crescuse, împreună cu cei trei frați ai lui, în estul statului Tennessee. Tatăl lor era un bărbat ambițios, care urcase pe scara socială de la tâmplar la partener într-o cunoscută firmă de contractări. Mama lui Charlie, născută într-o familie foarte săracă dintr-o zonă rurală, reușise să facă doi ani de facultate. Devenise contabilă, apoi renunțase la serviciu când se căsătorise. Soțul ei o îngrozea și o trata ca pe un copil. De-a lungul anilor a devenit din ce în ce mai tulburată psihic și a început să-și folosească propriii copii ca scut împotriva atacurilor soțului.

> Tatăl meu era un bărbat foarte violent. Obișnuia să stea la masă cu o mătură lângă el, iar dacă nu făcuseși ce trebuia să faci în ziua aia erai lovit cu coada măturii peste față. Mai rău era că-i spunea mamei să ne pună să facem diverse lucruri, iar ea uita. Tata venea acasă și voia să știe de ce nu fuseseră făcute. Îi spuneam că n-am știut că trebuie să le facem. El se întorcea spre mama și o întreba: „Le-ai spus?", iar ea răspundea: „Normal că le-am spus!" Atunci el ne bătea pentru că nu făcuserăm ce trebuia și în plus pentru că o făceam pe mama mincinoasă. Mama m-a trădat efectiv. A făcut din mine ținta brutalității lui și nu

m-a apărat. Mai târziu, când m-am angajat, a început să fure bani de la mine fiindcă îi era frică să nu se înfurie tata că nu se încadrează în bugetul pe care i-l aloca el. Era ca un copil neajutorat. Mai mult am fost eu părinte pentru ea decât a fost ea pentru mine.

Charlie a fost nevoit să-i poarte de grijă unei mame instabile psihic și infantile, care, în plus, l-a și trădat. Mințind ca să se protejeze, mama lui a provocat în mare parte abuzul fizic pe care l-a suferit Charlie în copilărie. Drept urmare, el a înțeles că *femeile sunt trădătoare, neajutorate și nu poți avea încredere în ele.* Avea față de mama lui resentimente profunde și o furie fără margini, neexprimată.

Copiii au așteptări diferite de la fiecare părinte. În mod tradițional, de la mamă se așteaptă să-i protejeze și să-i apere, în timp ce tatăl e considerat capul familiei, cel care aduce banii în casă, cel care rezolvă problemele și menține disciplina – roluri care adeseori par să-i dea dreptul de a primi respect și devotament din partea celorlalți, indiferent cum s-ar purta cu ei. Mulți copii abuzați își învinovățesc mamele la fel de mult sau chiar mai mult decât își învinovățesc tații pentru abuzul de care au avut parte. În plus, nevoia identificării cu tatăl face ca băiatului să-i vină și mai greu să-l considere vinovat, chiar dacă tatăl e brutal. Însă băiatul e liber să se înfurie pe mamă atunci când aceasta nu-l protejează de abuz, fiindcă ea e percepută ca un izvor nesecat de iubire și alinare.

La vârsta adultă, Charlie s-a simțit atras de femei neajutorate, cu un aer de copil abandonat, foarte asemănătoare cu mama lui. Fără să-și dea seama, el încerca să realizeze ca adult ce nu putuse realiza pe când era copil: să-și salveze mama cea dezechilibrată și incapabilă. Însă nevoia de a o salva era însoțită de o nevoie la fel de puternică de a se răzbuna pentru rănile pe care ea i le provocase în copilărie.

Acum, ca adult, putea să-și împlinească nevoia secretă de a face ca lucrurile să „iasă mai bine" pentru că acum putea nu doar să salveze o femeie, ci și s-o controleze:

> Când am cunoscut-o, cea de-a treia soție a mea avea 1,78 înălțime și cântărea vreo patruzeci și cinci de kilograme. Era agitată, speriată și tremura tot timpul. M-am gândit că nu-i trebuie decât ceva mai multă încredere în sine ca să-și revină. Așa că aveam să-i ofer eu asta. Aveam s-o salvez, și apoi ea avea să-mi fie recunoscătoare și să mă iubească toată viața, astfel că totul avea să fie minunat.

Furia și resentimentele profunde ale lui Charlie față de mama sa, plus nevoile lui neîmplinite, au fost transferate asupra femeilor cu care a avut relații. Aceste sentimente ambivalente deveneau foarte intense ori de câte ori o femeie amenința să se îndepărteze de el:

> Când nu se ridica la înălțimea așteptărilor mele sau când încerca să se îndepărteze de mine, o făceam să se simtă vinovată spunându-i chestii de genul: „Am investit atâta în tine, te-am ajutat. Cum poți să-mi întorci spatele, cretină ordinară ce ești?" Efectiv începeam s-o urăsc. Îi ziceam: „Poftim, am făcut atâtea pentru tine, iar tu nu ești decât o nerecunoscătoare afurisită. Smiorcăita naibii!" N-o loveam, dar știam cum s-o ating acolo unde o durea cel mai tare. Cunosc toate punctele sensibile ale femeilor și știu cum să le dărâm psihic. Știu cum să fac o femeie să se simtă mică și neajutorată, așa încât să nu fie în stare să plece vreodată de lângă mine.

Crezând că orice femeie are asupra lui aceeași putere de a-l răni și trăda pe care o avusese mama lui, Charlie se simțea perfect îndreptățit să folosească orice metodă

pentru a se răzbuna pe o femeie și a-și reafirma controlul asupra ei. Tatăl îi prezentase un model de comportament masculin profund distorsionat. După spusele lui:

> Când am ajuns la vârsta de optsprezece ani și m-am căsătorit prima dată, imaginea mea despre căsătorie era aceasta: bărbații sunt dominatori și brutali, în vreme ce femeile se smiorcăie, fac promisiuni și cer tot felul de chestii.

Mama sufocantă

E ușor de văzut cum învață un băiat să fie misogin atunci când tatăl său e misogin. E interesant însă că băieții care provin din familii în care tatăl e pasiv și mama e dominatoare și obsedată de control pot de asemenea să devină misogini. Un băiat învață să fie disprețuitor față de femei nu doar urmând exemplul tatălui. Probabilitatea ca el să devină misogin e la fel de mare dacă mama îl sufocă cu un control exagerat și e excesiv de protectoare.

Dacă mama de tip victimă nu oferă suficientă protecție, mama sufocantă oferă prea multă. Acest gen de femeie are nevoie să-i controleze pe toți cei din familie. Face asta băgându-și nasul în treburile tuturor și convingându-i că numai ea știe cum să se ocupe de toate sau să rezolve problemele. Nu poate să renunțe la controlul asupra copiilor ei nici măcar când aceștia sunt mari. Rămâne prezentă și implicată exagerat de mult în viața lor adultă, așa cum s-a întâmplat în cazul mamei lui Ben. Soțul lui Carol e un contabil de succes abia trecut de 50 de ani. Tatăl lui, care lucra în industria textilă și se ocupa cu tăierea de șabloane, era o persoană tăcută și cam deprimată. De departe cea mai puternică forță din viața lui Ben în copilărie și în adolescență a fost mama lui. Dezgustată și dezamăgită de propria

căsnicie, a început să se implice excesiv în viața fiului. Ca să fie sigură că acesta nu se îndepărtează de ea pe măsură ce înaintează în vârstă, încerca să-l controleze chiar și după ce el ajunsese bărbat în toată firea. Carol mi-a povestit:

> Ne sună cel puțin o dată pe zi, câteodată de trei sau patru ori. Ne așteaptă la ea acasă în fiecare duminică și face tot posibilul să afle tot ce se întâmplă în viața noastră. Ben nu-i spune niciodată să-și vadă de treaba ei.

Spre deosebire de fete, care pot să rămână apropiate de mamele lor și în același timp să-și găsească propria identitate, băieții trebuie să se îndepărteze de mame ca să se poată dezvolta ca niște adulți sănătoși. Iubirea de părinte e singurul fel de iubire în care scopul ultim *trebuie* să fie separarea. O mamă care validează nevoia de independență a fiului ei și îl încurajează să se separe de ea atunci când el are nevoie să facă asta îi oferă niște instrumente foarte importante cu care să se descurce mai târziu în viață. Când mama e dispusă să-și lase fiul să-și găsească propria identitate, permițându-i să-și asume riscuri pe cont propriu și să facă greșeli, rămânând totuși disponibilă în caz că el are nevoie de ea, îl ajută să devină un bărbat încrezător în sine și în capacitățile lui.

O mamă sufocantă, pe de altă parte, împiedică dezvoltarea fiului ei controlându-l excesiv și făcându-l să se simtă incapabil și neajutorat.

„O femeie care mă controlează mă face să mă simt incapabil"

La cererea mea, Mark a venit să stăm de vorbă în perioada când făceam consiliere cu soția lui, Jackie. Mi-a relatat că relația lui cu propria mamă fusese de la început o luptă pentru libertate și independență. În timp ce tatăl lui, care era

inginer, călătorea des în interes de afaceri, mama era înnebunită după fiul ei. Mark mi-a explicat:

> Când eram mic nu puteam nici să respir fără ca ea să-mi atragă atenția că, dacă aș fi făcut-o cum îmi spunea *ea*, ar fi fost mai bine. În secunda în care ajungeam acasă de la școală trebuia să exersez la vioară. Dacă voiam să ies afară să mă joc, era ori prea frig, ori prea cald. Când reușeam totuși să ies, venea după mine pe stradă cu un pulover sau cu mănușile, fluturându-le în urma mea. Mă făcea să mă simt teribil de jenat. Parcă și-acum îi aud vocea: „Marky, ți-ai uitat puloverul. Marky, n-ai exersat încă. Marky, Marky, Marky", oriunde mă duceam.

După câteva întâlniri cu Mark, a devenit evident pentru mine că mama lui era mai mult decât o mamă preocupată de binele lui sau o cicălitoare inofensivă. Invadase fiecare domeniu al vieții fiului ei, încercând să trăiască în locul lui.

Când Mark chema alți copii acasă la el, ca să se joace, mama lui insista să fie prezentă tot timpul și le organiza toate jocurile; le sufla în ceafă și le supraveghea fiecare mișcare. Tot ea hotăra cu ce se îmbracă Mark, ce mănâncă, cu cine se împrietenește și ce cărți citește. A continuat să ia toate deciziile care priveau viața lui până când el a plecat de-acasă la facultate. Ori de câte ori Mark încerca să facă ceva împotriva voinței ei, trebuia să suporte niște predici lungi sau dezaprobarea ei exprimată pe un ton de martiră:

> Îmi zicea: „Ești un nerecunoscător. După tot ce am făcut pentru tine". Nu era doar chestia clasică de genul „mama știe cel mai bine". Era mai degrabă ceva de genul *mama le știe pe toate*!

Exercitând un control atât de mare, mama își împiedica fiul să capete sentimentul că e stăpân pe propria lui viață.

Mark n-a avut niciodată ocazia să se perceapă ca un om capabil și eficient din cauza mamei lui, care se grăbea să-și asume orice responsabilitate, privându-l astfel de orice șansă de dezvoltare.

Chiar și copiii foarte mici au nevoie să li se lase spațiu să greșească, să încerce experiențe noi și să exploreze lumea din jur în ritmul lor propriu. Încrederea în sine a lui Mark a fost zdruncinată din cauza felului dominator în care se purta mama lui. La vârsta adultă, el percepea femeile ca pe niște ființe înspăimântătoare și răuvoitoare, care nu vor decât să-l controleze și să-l despoaie de masculinitate. În consecință, relațiile lui cu femeile erau întotdeauna o luptă pentru putere.

„Am dreptul să fac totul așa cum vreau eu"

Frustrările fac parte din viață, iar a învăța cum să le faci față atunci când ai parte de ele în doze rezonabile te ajută să-ți dezvolți simțul realității și al propriilor capacități. Părinții ne învață să ne gestionăm frustrările punându-ne anumite restricții rezonabile. Ajungem astfel să abandonăm așteptările nerealiste conform cărora orice nevoie sau dorință a noastră va fi întotdeauna satisfăcută. Când un copil are o dezamăgire, iar părintele său îi spune că „viața e plină de frustrări, dar trebuie să ne obișnuim să trăim cu ele", el îl ajută pe copil să învețe să facă față realității.

O mamă sufocantă, care se năpustește să rezolve ea toate problemele din viața fiului ei, îi obstrucționează procesul de învățare. Băiatul nu ajunge să se confrunte cu dozele necesare de frustrare care să-i permită să facă față dezamăgirilor mai mari din viața de adult. Într-una din ședințele de consiliere, Mark mi-a spus:

> Mama îmi zicea de fiecare dată: „Nu e vina ta, n-ai greșit cu nimic", înainte ca eu să apuc să-i relatez tot

ce se întâmplase. Intervenea imediat și zicea: „Ce ți-au făcut? Ei au început, nu-i așa?" Cred că și dacă împușcam pe cineva mi-ar fi zis că a fost vina lui că a stat în calea glonțului.

Când unui copil nu i se permite să se confrunte cu propriile frustrări – să plângă, de pildă, apoi să gestioneze situația, după care să se întoarcă la joacă – din cauză că mama e mereu acolo să intervină și să-l salveze de orice disconfort, la vârsta adultă el va fi incapabil să gestioneze până și cele mai mici neplăceri.

Mama care își pune constant la adăpost fiul de toate neplăcerile vieții îi transmite următoarele mesaje:

- Nu e nevoie să faci față frustrărilor.
- Oricând ceva nu merge cum trebuie, va exista mereu cineva care să rezolve problema în locul tău.
- Ai dreptul la o viață în care nimic să nu te irite.

Astfel de mesaje nesănătoase și egocentrice îi dau copilului senzația intensă că totul i se cuvine: începe să se aștepte să primească întotdeauna ce vrea, atunci când vrea.

S-ar putea crede că genul acesta de comportament matern îi dă copilului un sentiment de confort emoțional, dar în realitate e înfricoșător. Atunci când își leagă copilul de ea exercitând un control excesiv asupra lui și rezolvându-i toate problemele, mama îl face să creadă că nu poate supraviețui fără o femeie. În el ia naștere un imens sentiment de dependență. Mai târziu va considera că partenera are aceeași putere de a-l frustra, de a-i refuza iubirea, de a-l sufoca și, cel mai important, de a-l face să se simtă slab, neajutorat și dependent.

Când are o figură paternă puternică pe care s-o ia drept model, un băiat poate să-și dezvolte încrederea în sine necesară pentru a se îndepărta până și de o mamă intens

dominatoare, însă, așa cum știm, femeile de acest gen au tendința de a-și găsi parteneri pasivi, slabi, care rareori le oferă fiilor vreo alternativă la felul dominator de a fi al mamei.

Tatăl pasiv

Tot așa cum tatăl tiranic își trimite fiul în brațele mamei înfricoșându-l, tatăl pasiv îl trimite tot la mamă prin obiceiul lui de a fi retras și indisponibil. Niciunul dintre acești tați nu e capabil să-i ofere fiului ajutorul de care are nevoie ca să poată face față sarcinii dificile a separării de mamă.

Tatăl pasiv încearcă să se piardă în fundalul vieții emoționale a familiei și se retrage în lumea lui la primul semn de tulburări.

„Bărbații nu pot ține piept femeilor"

Când Mark avea 8 ani, tatăl lui a încetat să mai călătorească în interes de afaceri. Băiatul a fost încântat la gândul că avea să petreacă mai mult timp cu el, acum, că stătea acasă. Dar când a devenit limpede că tatăl tot nu avea timp pentru el, Mark a fost extrem de dezamăgit și de rănit.

> Fie lucra tot timpul, fie era în camera lui de la etaj, singur. Cred că se retrăgea în camera aia cel puțin o dată pe zi. Mama se lua de el din cine știe ce motiv, iar el pur și simplu se dădea bătut și se ducea sus. Câteodată stătea acolo toată seara. După ce se lua mama de el, pur și simplu nu mai vorbea cu nimeni.

Plecând ori de câte ori apărea un conflict cu soția, tatăl lui Mark i-a transmis acestuia mesajul că *atunci când femeile sunt dominatoare, bărbații nu le pot ține piept.*

Nu mă refer aici la bărbații cu o fire tăcută și rezervată; sigur că un bărbat poate să fie blând și în același timp să fie

în contact emoțional apropiat cu familia lui. Genul de pasivitate despre care vorbesc eu este caracteristică bărbatului care nu reprezintă decât o umbră, o figură îndepărtată în familie; nu interacționează cu ceilalți membri ai familiei și bate în retragere ori de câte ori apare un conflict cu puternica lui soție.

O astfel de pasivitate și retragere nu e atât de inofensivă pe cât ar putea părea. Pasivitatea poate reprezenta un mod de a reacționa în fața furiei. Tatăl pasiv are adeseori în el o mare furie față de soția lui, dar, în loc s-o exprime într-un mod sănătos, își pedepsește soția – și adeseori și pe ceilalți membri ai familiei – prin tăcere, retragere și evitare. Aceste tactici îl protejează eficient și în același timp îi rănesc pe ceilalți. Prin refuzul de a interacționa, bărbatul pasiv frustrează, înfurie și tulbură persoana care încearcă să stabilească o legătură cu el.

Băiatul a cărui mamă e sufocantă și obsedată de control se va uita inevitabil către tată pentru a învăța cum să se comporte cu ea. Prin refuzul de a-și înfrunta soția dominatoare, un tată pasiv nu doar că abdică de la rolul său în dezvoltarea emoțională a fiului, ci îi consolidează acestuia sentimentul că femeile îi sperie și-i controlează pe bărbați. „La urma urmei", își zice băiatul în sinea lui, „dacă tata nu poate să țină piept femeilor și să se apere împotriva lor, eu cum aș putea?"

Mesajul acesta, care se adaugă faptului că băiatul deja se simte incapabil și dependent, îi influențează și mai mult relațiile de mai târziu cu femeile. Atât pentru Mark, cât și pentru Ben, orice manifestare de putere din partea soțiilor este o amenințare la adresa sentimentului lor de siguranță ca bărbați. Până și cele mai inofensive diferențe de opinie exprimate de soții reprezintă pentru ei încercări ale femeii de a prelua controlul asupra lor.

S-ar putea crede că un bărbat a cărui mamă a fost sufocantă și care simte nevoia să controleze femeile va fi atras de

o parteneră care e exact opusul mamei sale. Dar, în realitate, acest gen de bărbat e atras ca un magnet de o femeie puternică, pe care încearcă apoi s-o lase fără putere. Ceea ce face el e să rescrie vechiul scenariu al propriei familii, pentru a-l schimba în bine. Dacă poate controla o femeie puternică, își poate demonstra că e mai bărbat decât a fost tatăl său. Va câștiga lupta pe care acesta s-a temut s-o poarte.

Familiile formate dintr-un tată pasiv și o mamă sufocantă sau un tată tiranic și o mamă care se victimizează sunt cele pe care le-am întâlnit cel mai des în copilăria misoginilor. Însă există și alte tipuri de educație primită de băieți care le influențează puternic modul cum se raportează la femei mai târziu în viață.

Mama abuzivă

O mamă care își terorizează fiul prin abuz, răceală și pedepse severe îl face să se simtă în permanență neputincios, incapabil și speriat.

„Dacă ai nevoie de o femeie, ea te va răni"

Lorraine își amintea relatările lui Nate despre cum îl brutaliza mama lui când era mic:

> Îmi povestea cum a aruncat în el cu un cuțit din cauză că-și pusese picioarele pe mobilă. Dar îmi mai spunea și cum îl bătea cu o curea fără absolut niciun motiv. O încasa dacă lăsa o carte pe jos sau dacă-și uita puloverul la școală. Mi-a creat impresia că toată copilăria a trăit îngrozit de mama lui.

Oricât de crudă era cu el, Nate tot depindea de mamă pentru a-și satisface nevoile specifice copilăriei. Ca în cazul tuturor copiilor abuzați, cruzimea ei nu l-a îndepărtat, ci l-a

legat de ea, din cauza dorinței lui nestăpânite de a obține iubire și alinare din partea ei.

Tot așa cum tatăl este primul bărbat din viața unei fete, mama este prima femeie din viața unui băiat. Dacă această femeie necesară și importantă reprezintă pentru el o sursă de teroare, așa cum s-a întâmplat în cazul lui Nate, el va nutri deopotrivă o ură adâncă și o nevoie intensă de femei.

Mama care respinge

O mamă care e rece și îi refuză fiului iubirea reprezintă opusul mamei sufocante, însă efectul pe care îl au aceste două tipuri extreme de comportament e similar. Mama sufocantă nu-i permite fiului să trăiască experiența frustrării, așa că acesta nu învață cum să-și gestioneze dezamăgirile pe care le va avea mai târziu în viață. Mama care își respinge fiul îl frustrează într-o măsură insuportabilă, așa încât nici acesta nu poate să-și gestioneze frustrările atunci când devine adult.

Paula mi-a făcut această relatare pătrunzătoare despre trecutul soțului ei:

> Gerry a fost un copil foarte bolnăvicios. A avut episoade frecvente de pneumonie și de astm până târziu în adolescență. Mi-a spus că stătea în pat perioade lungi de timp, odată a stat mai bine de un an. Avea nevoie de multă atenție și grijă, dar mama lui i le oferea doar uneori. Mi-a zis că a petrecut atât de mult timp singur în pat, încât căpătase obiceiul de a-și închipui cum mama vine la el și-l salvează, îi aduce deserturi speciale, îi citește, face diverse lucruri de genul acesta. Îmi spunea mereu cât de minunată e și cât îl iubește, dar toate astea nu se potriveau deloc cu femeia pe care o cunoșteam eu. Era îngrozitor de rece, chiar și cu nepoții ei. Nu mi-o puteam imagina să fi fost vreodată femeia descrisă de el. Iar el ba o

idealizează, ba o urăște pentru că nu i-a oferit ce voia. Ba strigă la mine: „Ești o ticăloasă fără inimă, fără pic de iubire, la fel ca maică-mea!", ba îmi spune cum îi făcea ea vafe speciale în diminețile de duminică. Până la urmă, mi-a mărturisit că ea asista pasivă la bătăile pe care i le trăgea tatăl lui când venea beat. Nu încerca să-i ia apărarea. Apoi, când el avea cincisprezece ani, s-a născut sora lui mai mică, și toată atenția mamei lui s-a îndreptat către ea – sau, în orice caz, așa a văzut Gerry situația. El spune că nu știa cum și de ce ajunsese să piardă dragostea mamei între timp. S-a străduit din răsputeri s-o recâștige, dar ea a rămas atât de rece cu el și de nepăsătoare, încât nu i-a trimis nici măcar o felicitare atunci când și-a terminat studiile postuniversitare. Știu că asta l-a durut foarte tare.

Fanteziile lui Gerry legate de mama lui s-au amestecat cu experiențele reale ale copilăriei. Când a devenit adult, femeile i s-au părut reci, trădătoare și lipsite de iubire, dar în același timp a păstrat o imagine idealizată a lor, de ființe bune, salvatoare și capabile să ofere mângâiere. Femeia „bună" își îndrepta toată atenția asupra lui. Dacă asta nu se întâmpla, i se declanșau vechile sentimente de neîmplinire și deprivare.

În căsnicia lor, Gerry se simțea profund amenințat când Paula încerca să-și împlinească propriile nevoi și dorințe. Dacă ea acorda atenție propriei persoane însemna că îl lipsea pe el de atenție. Paula mi-a povestit:

Nu mai fusesem acasă de cinci ani, și mama m-a invitat să vin pe la ea. S-a oferit chiar să-mi plătească ea drumul. Gerry a țipat la mine până la aeroport: „Pleci și mă lași! Știi cum mă simt când sunt părăsit. Știi că, atunci când eram mic, maică-mea mă lăsa mereu singur și eram speriat, dar nu-ți pasă de ce simt eu".

> M-am simțit atât de vinovată, încât am sfârșit prin a nu mă mai duce.

Așa cum am văzut în capitolul 4, Gerry era gelos și pe copiii lor atunci când Paula le acorda atenție.

Din cauza nevoii neîmplinite de afecțiune din copilăria sa, la maturitate devenise incapabil să tolereze chiar și cele mai mici frustrări:

> Orice îi putea declanșa furia, și de fiecare dată era vina mea. Odată a ieșit să pornească mașina, dar ea nu mai pornea. A intrat în casă, a aruncat cu cheile în mine și a țipat: „Nemernico! Mi-ai făcut-o! N-ai avut grijă cum trebuie de mașina asta". Dar de fapt eu nu condusesem niciodată mașina. Era *a lui.*

Furia lui Gerry avea prea puțin de-a face cu mașina. Ea avea mult mai mult de-a face cu furia pe care o simțea față de mama lui pentru tot ce nu-i oferise și pentru frustrările extreme de care avusese parte în copilărie.

„E rușinos să fii vulnerabil"

Pe lângă faptul că îi refuză fiului ei iubirea și atenția și astfel îl frustrează, o mamă rece și indisponibilă afectiv îl va pedepsi adesea pentru faptul că are nevoie de ea. De aici el va deduce că *a avea nevoie de mama e inacceptabil și rușinos.* Va începe, astfel, să-și ascundă vulnerabilitatea de câte ori va putea. Mulți misogini recurg la comportamentul violent și machist față de femei pentru a se apăra împotriva acestor sentimente inacceptabile de vulnerabilitate.

Logica nefericită care decurge de-aici este că, dacă nevoile misoginului sunt inacceptabile, la fel sunt și ale partenerei. Ele îi amintesc într-un mod prea acut de ale lui. Prin urmare, trebuie să le nege. Lucrul acesta explică în parte de

ce mulți misogini sunt atât de insensibili la suferința emoțională și chiar fizică a partenerei.

În cazul unei mame care îi refuză fiului iubirea, ca și în cazul unei mame abuzive, cruzimea și durerea provocată sunt evidente și umplu copilăria băiatului de furie, umilință și un sentiment al nevoilor afective neîmplinite. Acest gen de mame pot fi considerate precursoare directe ale misoginismului. Dacă băieții ar avea un tată puternic care să tempereze comportamentul punitiv al acestor femei, rezultatele ar putea fi altele. Însă de obicei nu se întâmplă așa. Tatăl lui Nate era un bărbat retras, care nu se implica aproape deloc în viața fiului său; tatăl lui Gerry era un alcoolic violent și instabil emoțional. Gerry și Nate au crescut resimțind acut un gol interior. Ca adulți, și-au căutat în permanență mama aceea bună și iubitoare pe care n-o avuseseră niciodată.

Băieți furioși, bărbați furioși

Dacă reprimăm sau negăm emoțiile puternice nu înseamnă că le eliminăm. Dimpotrivă, le acumulăm mai adânc înăuntrul nostru.

Charlie a ajuns ulterior să facă o legătură directă între furia pe care o resimțea față de mama lui în copilărie și izbucnirile de furie pe care le avea față de femei în viața adultă:

> Mama era exagerat de protectoare într-un fel efectiv aiurea. Îmi aduc aminte că mă punea să stau într-un fotoliu fără să mă mișc ore de-a rândul. Așa mă supraveghea ea. Îmi spunea: „Să nu îndrăznești să te miști!" Dacă mă duceam pe veranda din față, începea să țipe: „Nu vreau să te pierd din ochi!" Așa că stăteam în fotoliu și stomacul mi se strângea atât de tare, încât parcă ar fi fost din ciment, iar capul începea să-mi bubuie încât credeam că o să-mi cadă de pe umeri.

Charlie și-a redirecționat sentimentele de furie către el însuși și le-a transformat în reacții fizice. Era mult mai acceptabil să aibă o durere de cap sau de stomac decât să conștientizeze furia împotriva mamei. Când a crescut, a continuat să aibă reacții fizice atunci când se înfuria. Încă de la primele ședințe de psihoterapie, a fost fericit să descopere legătura dintre semnalele de avertizare la nivel fizic și comportamentul lui:

> Întotdeauna am aceleași senzații fizice. Îmi simt stomacul strângându-se și capul bubuind. Exact așa cum simțeam în copilărie. Pentru mine, acesta e semnalul că demonii se pregătesc să-și facă apariția și că fie am să-i arunc niște cuvinte urâte, fie am să țip la ea sau am să fac un gest prin care să-mi recapăt controlul asupra ei și să-i arăt cine e șeful.

Când se înfuria pe actuala lui parteneră, Charlie îi arunca vorbe aspre, exact așa cum i-ar fi plăcut să-i arunce mamei lui. De fapt, ducea o luptă veche cu o adversară nouă și nepotrivită.

Misoginul crede sincer că furia lui față de parteneră e provocată de defectele ei. Îi e mai ușor s-o atace decât să se confrunte cu adevăratele surse ale furiei. Se simte îndreptățit să-și verse supărarea pe femei. Sentimentul acesta de îndreptățire vine în parte din experiențele pe care le-a avut în copilărie, dar în bună măsură vine și din cultura noastră.

O cultură care încurajează agresivitatea bărbaților față de femei

Legile și instituțiile noastre privitoare la drepturile femeilor și la prerogativele bărbaților se schimbă, dar mulți bărbați cred și azi că autoritatea lor masculină depinde de capacitatea de a domina și de a stăpâni femeile.

Cultura noastră întărește ideea aceasta înfățișând femeile pe post de ținte adecvate pentru ostilitatea bărbaților. În literatură, în filme, la televizor, femeile sunt folosite ca scuturi, ostatice sau revelator pentru calitățile bărbaților. Sunt violate, bătute și împușcate cu o regularitate înspăimântătoare. Pornografia ne sugerează că farmecul inerent al unei femei justifică orice act sadic și/sau sexual pe care un bărbat își dorește să-l săvârșească împotriva ei.

Misoginului, care ajunge la vârsta maturității speriat de femei și de sentimentele lui puternice față de ele, aceste mesaje culturale par să-i întărească sentimentul că e îndreptățit să se comporte cu cruzime. O cultură care, de la Biblie încoace, a înfățișat femeile ca malefice, răuvoitoare și sinistre oferă misoginilor și mai multe motive să le urască, să se teamă de ele și să le insulte. Așa cum spunea psihanalista Karen Horney: „Bărbatul n-a încetat niciodată să exprime în fel și chip forțele violente care îl atrag către femeie și, concomitent, frica lui teribilă că, prin intermediul ei, ar putea să moară sau să fie anihilat".

În paralel cu imaginea femeii malefice, există și modelul cultural nerealist al masculinității, care le este impus băieților și care cere ca un bărbat să fie puternic, independent, invulnerabil, autoritar și lipsit de emoții. În mod cert el nu trebuie să se teamă niciodată de femeie sau să fie dependent de ea. Niciun bărbat nu poate să corespundă acestui model, fiindcă el nu permite existența emoțiilor și nevoilor omenești normale. E mai cu seamă nerealist în cazul bărbatului care vine din copilărie cu nevoia disperată de a fi iubit de o femeie.

Legăturile extraconjugale

La maturitate, nevoia nesățioasă de atenție din partea femeilor l-a împins pe Gerry către un comportament distructiv

și imoral. Meseria de psiholog i-a oferit control și putere asupra multora dintre clientele lui, cu care el a întreținut relații sexuale. Era una dintre modalitățile prin care încerca să-și astâmpere nevoia de a fi mângâiat și alintat de o femeie.

În mod similar, mulți misogini intră în relații extraconjugale din dorința neostoită de a primi acum ce n-au primit când erau copii.

Faptul că înțelege motivele pentru care misoginul are relații extraconjugale nu-i produce o prea mare ușurare partenerei. Nicki a descoperit că Ed avea o relație cu o altă femeie atunci când i-a găsit în buzunarul sacoului un bon de casă pentru un articol de lenjerie scumpă. Mi-a povestit:

> Era extrem de gelos pe tot ce făceam, pe toți cei cu care mă vedeam, și apoi am descoperit că *el* avea o relație extraconjugală! Asta mi-a pus capac. Am început să-mi fac bagajele. Nu voiam nici măcar să mai vorbesc cu el.

Gelozia și posesivitatea lui Ed sunt tipice. Mulți misogini care au relații extramaritale presupun că și partenerele lor fac la fel. Cu cât bărbatul se simte mai vinovat, cu atât va avea mai mare nevoie să proiecteze această vină asupra partenerei. Procedând astfel, el o transformă pe ea în „eroul negativ" și-și dă voie să se simtă mai puțin responsabil pentru comportamentul lui, fiindcă crede că și ea e vinovată.

Legăturile cu alte femei nu schimbă de regulă nevoia disperată a misoginului de a rămâne alături de parteneră.

> Când a venit acasă și a văzut că eram hotărâtă să-l părăsesc, Ed s-a prăbușit. Nici într-o mie de ani nu m-aș fi gândit să-l văd pe polițistul ăsta de peste un metru optzeci înălțime plângând în asemenea hal. M-a implorat și a stăruit, suspinând. Era ca un copil mic.

> M-am trezit că mi se face milă de el. A jurat că n-o să se mai vadă cu femeia cealaltă dacă rămân cu el, dacă îi mai dau o șansă. Așa că i-am dat-o. Am rămas.

Pentru Ed, Nicki o reprezenta în continuare pe mama lui. Nu putea să se desprindă de femeia pe care o vedea ca sursă principală de iubire și afecțiune.

Ed a făcut tot posibilul pentru a-și ascunde de Nicki legătura cu cealaltă femeie, dar alți misogini nu fac acest efort. Nate, de exemplu, nu-și ascundea deloc infidelitățile și se afișa ostentativ cu angajatele sale. Lorraine mi-a povestit:

> Uram să merg cu el la evenimente de firmă, fiindcă trebuia să mă prefac că nu văd cum se învârte în jurul „favoritei" de la momentul respectiv. Mă lăsa singură și, în timp ce toată lumea se uita la mine, el dansa cu aceste femei și se dădea efectiv la ele, chiar sub nasul meu. Era profund umilitor.

Nate se folosea de relații extramaritale pentru a-și pedepsi și umili soția și pentru a-și împlini nevoile sexuale și emoționale.

Alți misogini pot folosi relațiile extraconjugale ca pe o modalitate de a se asigura că nu vor fi nevoiți să fie niciodată singuri. Își asigură relații de rezervă, ca să nu se mai teamă că ar putea rămâne fără nicio femeie în viața lor.

Există mulți factori la mijloc în chestiunea infidelității, și nu toți misoginii sunt infideli. Dar, pentru aceia care sunt, relațiile extraconjugale au adesea legătură tot cu fricile, nevoile și conflictele lor din copilărie.

Dependența și frica de abandon

Toți bărbații pe care i-am descris până acum au ajuns la vârsta adultă purtând în ei sentimente profund ambivalente

față de femei, bazate în mare măsură pe relațiile pe care le-au avut cu mama lor. Am văzut, de asemenea, că ei transferă aceste sentimente asupra partenerei. Odată ce face asta, un bărbat ajunge să creadă că e dependent de parteneră așa cum a fost de propria mamă.

Inerentă acestei frici de dependență este spaima la fel de mare că femeia îl va părăsi. Bărbatul e stăpânit de groaza de singurătate, de teama că nu se va descurca și că nevoile afective nu-i vor fi împlinite. Cronologic e adult, dar psihologic e încă un copil speriat.

Tendința de a-și controla partenera pe toate planurile vine din această frică profundă că va fi abandonat. E o frică de care trebuie să se apere cu orice preț. În încercarea de a-și potoli neliniștea, el caută să obțină controlul asupra partenerei distrugându-i încrederea în sine, așa încât ea să nu-l poată niciodată părăsi, iar el să fie în siguranță.

Capitolul 7

Cum învață femeile să iubească bărbați care le urăsc

Jackie s-a simțit descurajată atunci când și-a dat seama că, în ciuda hotărârii sale de a avea altfel de relații, căsnicia ei cu Mark era aproape o copie la indigo a relației dintre părinții ei. Iată ce mi-a povestit:

> Eram hotărâtă să am un cămin în care să ne purtăm frumos unii cu alții și în care să existe respect reciproc. Nu voiam să am parte de circul pe care îl văzusem la noi acasă. Dar acum îmi dau seama că am făcut exact ca ei.

Când s-a căsătorit, lui Jackie i s-a părut că Mark e un bărbat fermecător, care avea să fie un partener de viață minunat pentru ea. Motivele evidente ale atracției pe care o simțea față de el erau calitățile lui; latura mai puțin evidentă a atracției îi rămăsese ascunsă, deși era înrădăcinată adânc în personalitatea ei. Oricare ar fi motivele pe care le invocăm pentru a ne îndrăgosti de cineva, realitatea este că multe dintre legăturile pe care le stabilim în relațiile noastre apropiate au la bază tipare învățate de la părinți.

Din momentul în care am început să explorăm împreună tipare vechi din familia ei, Jackie a simțit cum ele își pierd puterea asupra ei. Înțelegând legătura dintre alegerile pe care le făcuse la maturitate și felul cum fusese crescută în

copilărie, a căpătat mai mult control asupra propriei vieți și a sentimentelor față de sine.

Multor oameni le e frică să examineze forțele care le-au modelat caracterul și trecutul, crezând că ce a fost trebuie îngropat și că a privi înapoi înseamnă a-ți plânge de milă și a zgândări răni vechi. Dar autodescoperirea poate să ne dezvăluie opțiuni noi și interesante. Cu cât înțelegem mai bine ce anume ne-a modelat ca indivizi, cu atât mai multe unelte avem la dispoziție pentru a ne elibera de comportamente inutile.

Importanța familiei

Când suntem copii, familia se îngrijește de nevoile noastre de bază, necesare supraviețuirii; ea reprezintă totodată prima și cea mai importantă sursă de informații despre lume. Din familie învățăm cum să gândim și să simțim referitor la noi înșine și la ce să ne așteptăm din partea celorlalți. Temelia noastră emoțională e pusă de felul cum ne tratează părinții noștri, cum se tratează unul pe celălalt, de tipurile de mesaje pe care ni le transmit comportamentele lor și de modul cum gestionăm noi aceste informații în sinea noastră.

Imaginea de sine

Copiii mici cred că părinții lor, puternici și importanți, dețin monopolul adevărului și înțelepciunii. Prin urmare, tot ce spune un părinte e corect și adevărat. Când părintele emite o judecată despre valoarea copilului, opinia lui devine realitate indubitabilă în mintea impresionabilă a celui mic. Dacă părinții le dau de înțeles copiilor că sunt buni, valoroși și demni de iubire, aceștia își vor construi o imagine pozitivă de sine și un sentiment solid al valorii proprii. Se vor

aștepta ca ceilalți să-i trateze corect, fiindcă vor crede că merită asta.

Dar, dacă felul în care e tratat un copil în primii ani de viață îl învață că e rău, incapabil, lipsit de valoare și nedemn să fie iubit, el va găsi metode de a-și construi viața în așa fel încât să-și demonstreze că lucrul acesta nu e adevărat.

Imaginea de sine negativă pe care și-o formează unii copii îi însoțește și la maturitate. Căutând un numitor comun în rândul femeilor cu care am lucrat și care erau angrenate în relații cu misogini, am descoperit că toate aveau, încă din copilărie, o imagine de sine profund negativă. Această imagine de sine deteriorată contribuie, mai mult decât orice alt factor, la faptul că ele acceptă tratamentul abuziv al partenerului.

Modelul de urmat

În timp ce ni se formează imaginea de sine, noi femeile învățăm totodată, prin identificarea cu mama, ce înseamnă să fii femeie și cum trebuie să se comporte femeile cu bărbații. Tatăl, pe de altă parte, ne oferă primul model de comportament masculin, mai ales în raport cu femeile. Iar interacțiunile dintre părinții noștri ne oferă prima și cea mai importantă imagine a modului în care se comportă două persoane în relația de cuplu. Niciun film, program de televiziune sau profesor nu ne învață mai multe decât contactul zilnic cu căsnicia părinților. În copilărie nu ne dăm seama de faptul că există multe alte moduri de a trăi în cuplu. Căsnicia părinților devine modelul pentru relațiile apropiate pe care le vom avea în viitor.

Mesajele

Unul dintre modurile în care învățăm de la părinții noștri îl reprezintă mesajele pe care ni le transmite comportamentul

lor. Așa cum este folosit aici, cuvântul „mesaj" nu are legătură cu ceea ce părinții îi comunică în mod direct copilului, ci cu felul în care acesta interpretează inconștient comportamentul și afirmațiile părinților. De pildă, unei fete poate să nu i se spună niciodată nemijlocit că opiniile ei nu contează, dar, dacă părinții o întrerup constant sau îi cer să tacă, ea va deduce curând că părerea ei e lipsită de importanță.

Mesajele pe care le primim în copilărie devin informația de bază pe care o vom folosi pentru tot restul vieții referitor la noi înșine și la poziția noastră în lume. Adesea însă nici măcar nu conștientizăm că informația aceasta există. Unul dintre cele mai mari beneficii ale reexaminării trecutului e faptul că descoperim ce mesaje am primit de la părinți. Deși procesul acesta de descoperire e dureros, el ne ajută să ne schimbăm comportamentul actual și chiar sentimentele pe care le nutrim față de noi înșine. La urma urmei, mesajele acestea reprezintă ceva ce am învățat, și orice lucru învățat poate fi dat uitării.

Tiparele

În copilărie, din cauza dependenței de adulții din jur, ne simțim neputincioși într-o lume de oameni puternici. Dacă atmosfera de acasă e neplăcută sau dureroasă, ne apărăm promițându-ne în sinea noastră că, atunci când vom fi mari, vom face lucrurile mai bine decât le-au făcut părinții noștri.

Însă, din cauză că știm numai ceea ce am învățat în copilărie, odată deveniți adulți, continuăm să căutăm experiențe și relații care ne fac să ne simțim confortabil oferindu-ne ceva care ne e familiar. Așa că, în ciuda promisiunii eroice de a face lucrurile altfel, sfârșim adesea prin a reproduce situațiile și relațiile pe care le-am trăit în copilărie. Un bun exemplu în acest sens îl reprezintă cazul femeii al cărei tată a fost alcoolic și care sfârșește prin a se căsători tot cu un alcoolic. Ea caută să recreeze ceea ce îi este familiar și

totodată încearcă să se convingă că acum, ca adultă, are puterea de a rescrie vechiul scenariu al familiei și a-i da un sfârșit fericit. Cândva a suferit din cauză că tatăl ei nu i-a oferit iubire. Acum va încerca să obțină iubirea respectivă de la un alt alcoolic.

Impulsul de a repeta situațiile familiare combinat cu impulsul la fel de puternic de a le da o altă încheiere creează o capcană în care cad multe femei. În ciuda hotărârii de a avea relații mai bune decât au avut părinții lor, sfârșesc prin a intra într-unele foarte asemănătoare.

Când am început să explorez împreună cu Jackie trecutul ei și al familiei ei, am descoperit multe tipare din primii ei ani de viață în problemele pe care le avea cu Mark. În cazul ei, am avut marele noroc să lucrez nu doar cu ea și mai târziu cu Mark, ci și cu mama ei, Lorraine. Mama a venit inițial ca să discutăm despre Jackie și s-o ajutăm să-și rezolve unele conflicte din familie, dar apoi a rămas în terapie ca să-și rezolve ea însăși probleme personale importante, oferindu-mi o perspectivă multigenerațională valoroasă asupra tiparelor de familie.

Povestea familiei lui Jackie

Mama lui Jackie avea 17 ani când l-a întâlnit pe viitorul ei soț. Lorraine i-a părut tânărului Nate o floare exotică, delicată, frumoasă, care creștea în cartierul lor sărac. Avea spirit artistic și, chiar dacă familia ei n-o ducea grozav cu banii, studia dansul. Nate s-a îndrăgostit nebunește de ea. El era un tânăr elegant, care avea o mulțime de admiratoare. Era hotărât, ambițios și carismatic. Lorraine a fost extrem de măgulită de interesul pe care i-l arăta.

Nate avea un apetit sexual feroce, iar Lorraine, naivă și lipsită de experiență, a rămas în scurtă vreme însărcinată. Familia ei i-a forțat să se căsătorească în pripă. Lorraine a

trebuit să-și abandoneze speranța de a deveni dansatoare; Nate a trebuit să se lase de liceu și să se angajeze, renunțând la visul de a face o facultate și de a deveni doctor. Amândoi s-au simțit înșelați, ca și cum le-ar fi fost furată tinerețea.

Relația a fost furtunoasă încă din prima zi. Adorația lui Nate față de tânăra lui soție s-a transformat curând în gelozie și posesivitate. Voia să știe fiecare mișcare pe care o făcea și a dobândit controlul asupra ei prin izbucnirile dese de furie și prin atacurile verbale. În perioadele de calm era în continuare un iubit pasional, dar scandalurile o făceau pe Lorraine să se izoleze adesea în tăceri înlăcrimate și în depresii prelungite. Responsabilitățile copleșitoare ale căsniciei și ale creșterii unui copil la vârsta de 18 ani, cărora li se adăuga comportamentul volatil al lui Nate, au strivit spiritul independent al lui Lorraine, atât cât exista. Aceasta a fost familia în care s-a născut Jackie.

Mama supusă

Una dintre amintirile timpurii ale lui Jackie e legată de o scenă în care tatăl ei țipă la Lorraine din cauză că mama lăsase deschisă o ușă a bufetului:

> A făcut-o „egoistă", „leneșă" și „toantă", apoi a aruncat pe jos toate oalele și tigăile și a obligat-o pe ea să le adune. El stătea și vitupera. Vedeam că mama tremură și că îi curg lacrimile pe față, dar n-a zis nimic. A făcut ce i-a spus el.

Lorraine n-a încercat să opună rezistență sau să-și apere drepturile. Mai târziu avea să i se plângă lui Jackie că e nefericită și că nu poate face nimic. I-a oferit, de fapt, un model de urmat, indiferent dacă ea era sau nu conștientă de asta.

„O relație cu orice preț"

Întâmplarea cu bufetul descrisă de Jackie reprezintă foarte bine stilul de relaționare și dezechilibrul de putere din căsnicia lui Lorraine și a lui Nate. Mesajul pe care l-a recepționat Jackie atunci când și-a văzut mama supunându-se abuzului a fost că *singurul mod de a reacționa față de agresivitatea bărbaților este să te supui și să cedezi.* Din comportamentul tatălui ei a învățat că *bărbații au voie să se comporte oricum vor, iar femeile trebuie să suporte.*

Un alt mesaj puternic pe care i l-a transmis această scenă a fost că, *dacă mama nu poate să se apere pe ea, cu siguranță nu poate să mă apere pe mine.* Cu alte cuvinte, Jackie nu se putea bizui pe mama ei pentru ajutor dacă tatăl și-ar fi întors furia împotriva ei.

Deși orice comportament parental îi transmite copilului un mesaj de un fel sau altul, numai temele repetitive contribuie la formarea imaginii lui despre lume. Dacă o fată își vede mama acceptând abuzul fizic și psihologic, ea învață că bărbatul are voie să-i facă orice unei femei. O femeie bătută reprezintă pentru fiica ei dovada că *o femeie trebuie să tolereze orice ca să rămână lângă un bărbat.*

Supunându-se continuu abuzurilor lui Nate, Lorraine i-a comunicat lui Jackie că nu poate supraviețui fără soțul ei. Jackie mi-a spus:

> N-am înțeles niciodată de ce mama, pe care eu o consideram o ființă minunată, stătea cu tata, când el o trata atât de urât. Chiar și copil fiind, îmi dădeam seama că el n-o apreciază și nu vede cât de specială este. O întrebam de ce mai stă, mai ales când plângea după ce el țipase la ea, și ea îmi răspundea: „Unde să mă duc? Ce să fac? Cine să aibă grijă de noi?"

Mesajele pe care Jackie le recepționa din interacțiunile părinților ei – că *lumea e un loc înfricoșător pentru o femeie*

lipsită de bărbat, că *femeile sunt neputincioase și dependente de bărbați* și că *bărbații au toată puterea în relații, în timp ce femeile n-au nicio putere* – s-au întipărit adânc în personalitatea ei. A crescut ferm convinsă că o *femeie trebuie să aibă cu orice preț o relație cu un bărbat, chiar dacă acel preț sunt demnitatea ei și sentimentul valorii proprii.*

Cultura care susține dependența femeilor

Societatea a consolidat, prin tradiție, ideea că femeile sunt inferioare bărbaților, că fetele nu-și pot purta singure de grijă și că au nevoie de bărbați care să facă asta. Toate am văzut cum bărbații sunt portretizați ca fiind mai puternici, mai competenți și mai inteligenți, în vreme ce femeile sunt, nu-i așa?, conduse de emoții, nehotărâte, cu mintea împrăștiată, pasive, ilogice, manipulative și chiar răuvoitoare. Astfel de stereotipuri afectează și mai mult capacitatea unei fete de a se percepe ca o persoană puternică, demnă de respect și valoroasă.

La acestea se adaugă disparitatea dintre realizările pentru care sunt admirați băieții și cele pentru care sunt admirate fetele. În vreme ce fetele pot fi lăudate pentru manierele și înfățișarea lor, băieții sunt adesea apreciați pentru realizările școlare și pentru forța fizică. Fetele pot fi chiar descurajate dacă vor să exploreze viața și să învețe să se descurce singure, fiind în schimb îndemnate să-și dezvolte abilitatea de a-i manipula pe ceilalți ca să supraviețuiască. Ceea ce primesc aceste fete sunt niște *lecții de neputință*.

Chiar și după ce devenim adulte, multe dintre noi continuă să creadă că au prea puțin control asupra vieții lor. Ajungem să fim convinse, poate, că alții iau deciziile în viața noastră și să privim viața drept ceva ce ni se întâmplă, *pur și simplu*. Acest sistem de credințe, consolidat prin identificarea în copilărie cu mame care sunt întruchiparea

dependenței și neputinței, face ca multe femei să accepte căsnicii pline de abuzuri.

„Fă ce-ți spun, nu ce fac eu"

Nu cuvintele au cea mai mare influență asupra unui copil, ci comportamentul. Când o mamă îi spune fiicei sale să nu-i dea voie unui bărbat s-o controleze sau s-o abuzeze, iar după aceea îi oferă ca model, în propria ei relație cu soțul, tocmai opusul acestei învățături, fata va răspunde numai mesajului comportamental, nu celui verbal.

Paula, care a fost o artistă publicitară de succes înainte de a se căsători cu Gerry, mi-a spus că mama ei o încurajase să aibă o carieră și o susținuse atât emoțional, cât și financiar:

> Mama a fost o pictoriță foarte bună și începea să aibă succes cu lucrările ei. Dar tata se lua întruna de ea. Se uita peste umărul ei când picta și-i zicea batjocoritor: „Nu ești Picasso, drăguță". Când aveam paisprezece ani, mama s-a lăsat de pictat. Când am întrebat-o de ce, mi-a zis: „Ce rost are, dacă lui tati nu-i place?" Ea, care îmi spunea mereu cât de important e să am propriile mele interese și să fac ce-mi doresc, indiferent ce ar spune ceilalți, renunța acum la pictură din cauză că n-o aproba tata. Am fost furioasă pe ea.

Mesajul pe care l-a primit Paula a fost acesta: *E important pentru tine să fii independentă și să ai o carieră de succes, dar eu n-am voie să fac asta*. Mai târziu, în căsnicia cu Gerry, Paula și-a abandonat rapid cariera atunci când el a început să-i critice munca. „Probabil era mai important să am aprobarea lui decât să continui", mi-a zis ea. În ciuda sprijinului verbal al mamei sale în favoarea succesului profesional, Paula a reacționat la efectul mai puternic pe care l-a avut asupra ei faptul de a-și vedea mama abandonându-și propria carieră.

Chiar și atunci când o femeie e capabilă să se elibereze de modelul întruchipat de mama ei și dobândește independență financiară, ea poate să se considere în continuare inferioară și să permită abuzul psihologic al partenerului. Atât Rosalind, cât și Laura sunt exemple relevante în acest sens. După cum am arătat în „Paradoxul femeii puternice" (pagina 104), o femeie poate să fie un adult pe deplin independent în viața ei profesională sau de afaceri și cu toate acestea să reacționeze ca un copil neputincios în relația cu partenerul.

Dubla identificare

Este remarcabil faptul că până și din situațiile de familie cele mai dificile copiii pot să recepționeze unele trăsături pozitive și utile, care să le fie de folos mai târziu în viață. Jackie, de exemplu, a asimilat în mod pozitiv o parte din agresivitatea tatălui ei, ceea ce i-a oferit instrumentele necesare pentru a-și atinge obiectivele în carieră. Majoritatea femeilor ai căror tați au fost tiranici și ale căror mame au fost pasive fac identificarea de gen cu mama, dar pot să preia și să integreze în caracterul lor și ceva din agresivitatea tatălui. În familiile în care unul din părinți este în mod evident mai puternic decât celălalt, copilul va prelua adesea, fără să-și dea seama, multe dintre atributele părintelui puternic, chiar dacă acesta e de sex opus. Dar Jackie, asemenea multor femei pe care le-am văzut, credea că poate să-și folosească puterea preluată de la tatăl ei numai în viața profesională. Pe măsură ce am lucrat cu ea, am fost încântată să descopăr că e capabilă s-o utilizeze la fel de eficient și în viața personală. Avea deja abilitățile necesare; trebuia doar să învețe să le aplice în relația cu Mark. (Am să discut despre cum să folosești și să redirecționezi o parte din aceste abilități în partea a doua a acestei cărți.)

Frica de a nu pierde iubirea tatălui

Când Jackie avea 5 ani, Lorraine a rămas iar însărcinată. Și de data asta era un moment nepotrivit: Nate lucra pe comision și veniturile lui fluctuau foarte tare. Lorraine, pentru care sarcina era dificilă, se gândea cu groază la responsabilitățile suplimentare pe care le presupune un al doilea copil. S-a luptat cu accese de depresie și a petrecut o groază de timp în pat. Jackie și-a amintit că perioada aceasta a marcat o schimbare semnificativă în comportamentul tatălui ei față de ea însăși:

> Într-o seară, la cină, am vărsat laptele. Tata s-a înfuriat brusc pe mine și a început să țipe. Nu mai strigase niciodată la mine până atunci. Era atât de furios, încât am crezut că o să explodeze. S-a înroșit la față și i s-au umflat venele de pe gât. Eram îngrozită. A strigat că îi distrug casa, că el muncește până-i sar capacele pentru noi, iar eu stric totul. Apoi m-a obligat să curăț tot în timp ce el mă supraveghea ca să fie sigur că șterg și ultima picătură, țipând la mine și insultându-mă în tot acest timp. Plângeam atât de tare, încât nici nu mai vedeam podeaua. Am simțit că e sfârșitul lumii, că îi pierdusem iubirea pentru totdeauna.

Pentru copilul care crede că a pierdut iubirea părintelui, suferința e profundă. Faptul că nu vede dincolo de momentul prezent i-o intensifică; el crede că sentimentele teribile cu care se confruntă vor continua la nesfârșit.

Deoarece copiii sunt complet dependenți de părinții lor pentru a supraviețui fizic și emoțional, nevoia de iubire părintească e absolută. Nevoia firească a legăturii sufletești cu părintele devine mai intensă dacă părintele îi refuză iubirea și devine o figură ce inspiră frică și anxietate. Cu cât părintele e mai înfricoșător, cu cât amenință mai mult să se

îndepărteze de copil, cu atât copilul se va agăța mai tare de el în efortul de a-i recâștiga bunăvoința. Pentru copilul confuz, părintele furios, care îl iubește și-l rănește deopotrivă, e un uriaș. Acest uriaș îi controlează viața stârnindu-i frică și manipulându-i iubirea. Copilul trebuie să-și gândească în permanență comportamentul fie ca să evite mânia părintelui, fie ca să-i primească aprobarea.

Orice relație tată–fiică are partea ei de conflicte și de dezacorduri, dar, dacă tonul predominant al relației e caracterizat de afecțiune și respect, fiica va dezvolta un sentiment de încredere și siguranță în privința bărbaților. Pentru că tatăl este primul bărbat din viața ei, el devine modelul după care fiica își va croi așteptările legate de bărbați. Felul în care o tratează el va determina în mare parte și imaginea ei de sine.

„Dacă spune tati, înseamnă că așa e"

Când tatăl ei îi adresa cuvinte jignitoare, Jackie le lua ca pe niște evaluări corecte, nu ca pe niște izbucniri ale unui om furios și exagerat de critic. Cuvintele lui erau ca niște lovituri fizice și i-au afectat sentimentul propriei valori tot atât cât ar fi făcut-o și bătăile fizice.

Când un copil e supus atacurilor verbale, el crede că sunt provocate de propriile lui defecte, nu că ar fi un abuz din partea cuiva. Pentru că nu poate concepe că părintele lui atotputernic, asemănător unui zeu, ar face ceva rău, copilul crede ce îi spune acesta. Părerea lui negativă devine *temelia* pe care copilul își clădește imaginea de sine. Dacă mesajele pe care le primește despre el însuși sunt în principal pozitive, imaginea sa de sine va fi sănătoasă. Dar, în cazul multor copii, mesajele pozitive sunt în permanență anulate de cele negative.

Părerea lui Nate despre Jackie a devenit parte integrantă din ceea ce credea ea despre sine. Când, ajunsă la vârsta

adultă, soțul ei o ataca în aproximativ același fel, a fost foarte ușor pentru ea să reînceapă să se simtă „rea", așa cum se simțise în copilărie. Copilul care e făcut să creadă că e „rău" va începe să accepte vina pentru orice merge prost în familie.

Cum înveți să-ți asumi vina

Când Jackie avea 6 ani, a venit pe lume sora ei, Clare. Tot atunci, Nate a devenit manager al unui magazin de articole sportive. Odată cu această creștere a venitului și cu promisiunea unui viitor mai bun, familia s-a mutat într-un apartament mai mare, iar Lorraine a început să se bucure de Clare așa cum nu se putuse bucura niciodată de Jackie. Jackie a devenit în scurt timp conștientă de faptul că mezina era preferata în casă. Ajunsese să simbolizeze turnura fericită pe care o luaseră lucrurile în familia lor. Nate a început să vadă în gelozia firească a lui Jackie o dovadă în plus a caracterului ei urât. Începuse s-o învinovățească, de altfel, pentru toate tensiunile și conflictele care apăreau în familie. Deși o ataca în continuare verbal pe Lorraine, găsea acum și în Jackie o țintă pentru ieșirile lui furioase. Ori de câte ori se enerva, dădea vina pe fiica mai mare pentru toate frustrările lui.

Atitudinea lui a făcut din Jackie țapul ispășitor al familiei. Oamenii de felul lui Nate, incapabili să accepte responsabilitatea pentru propriile defecte și frustrări, găsesc întotdeauna o persoană mai puțin puternică pe care să dea vina pentru orice disconfort. Copiii sunt candidații ideali la rolul acesta din cauza dependenței lor, a vulnerabilității și a perspectivei lor limitate asupra lumii.

Din cauza rolului de țap ispășitor care i-a revenit în familie, Jackie n-a mai putut să scape de ideea că *ea e de vină pentru tot ce merge prost în viața ei.*

Sora ei, în schimb, nu era ținta unor asemenea acuzații. Lucrul acesta nu e neobișnuit. Adeseori, doi copii din aceeași familie sunt tratați foarte diferit. Drept urmare, ei pot ajunge să aibă mai târziu imagini de sine foarte diferite și vor exista deosebiri foarte mari între stilurile lor de viață și între relațiile pe care le au la vârsta adultă.

„Tati e supărat numai din cauza ta"

Când a început să-i atragă lui Jackie atenția asupra tuturor lucrurilor pe care le făcea și care îl supărau pe tatăl ei, Lorraine a consolidat, fără să-și dea seama, în mintea copilei ideea că ea e de vină pentru problemele familiei. „Tati e supărat numai din cauză că..." începea Lorraine, apoi urmau tot felul de motive menite să explice comportamentul irațional al lui Nate.

> Dacă vorbeam prea tare sau mâncam prea repede, dacă nu-l întâmpinam așa cum voia el când venea acasă, mama îmi spunea că îl supăr. Am petrecut o groază de timp gândindu-mă: „Ce am făcut? Ce am spus? De ce nu pot să fiu și eu o fată bună, așa încât tati să mă iubească și să nu se mai înfurie?" Îmi făceam zilnic un milion de promisiuni că o să fiu un copil mai bun și mai ascultător, așa încât tati să nu se mai supere.

Lorraine devia spre fiica ei o parte din furia lui Nate. Jackie a acceptat această responsabilitate și a crezut că, atunci când tatăl era supărat, de ea depindea să-l împace. Drept urmare, își consuma energia pe care ar fi trebuit s-o dedice dezvoltării ei emoționale cu grija de a-și ajuta mama să păstreze pacea în casă. Mottoul „nu-l supăra pe tati" a devenit criteriul după care se ghidau în viață atât mama, cât și fiica.

„Nu poți ști niciodată cum te va face să te simți un bărbat"

Comportamentul lui Nate față de Jackie nu era întotdeauna abuziv. Când voia, putea s-o facă să se simtă centrul universului – adorată și foarte specială. Când era afectuos cu ea, lui Jackie i se părea că e un erou minunat și că va redeveni pentru totdeauna fetița lui dragă.

> Îmi doream mai mult decât orice o pereche de patine. Tati promisese că-mi cumpără, dar aveam piciorul foarte îngust, așa că nu era deloc ușor să găsească. În seara în care planificase el să-mi ia patine ploua cu găleata, dar s-a dus oricum. A trebuit să caute la opt magazine diferite până când a găsit unele potrivite. Trecuse de ora zece când a ajuns acasă, iar eu eram deja în pat. M-am trezit când a intrat în camera mea, și n-am să uit niciodată zâmbetul de pe fața lui atunci când a venit cu patinele și mi le-a așezat la picioarele patului. L-am iubit enorm pentru asta. Mi s-a părut că e cel mai bun și mai viteaz tată de pe pământ că făcuse asta pentru mine.

Tatăl minunat și generos se juxtapunea tatălui tiranic, furios, creând în mintea micuței Jackie un bărbat de proporții mitice. Faptul că uneori putea să se bucure de iubirea lui necondiționată făcea ca izbucnirile de furie să fie și mai devastatoare.

„Trebuie să-l iubești orice ar fi"

Problema pentru Jackie era că, atunci când tatăl ei puternic și adorat se purta afectuos cu ea, o făcea să se simtă minunat, dar, când era crud, ea simțea frică, respingere și derută.

În căsnicia ei cu Mark, Jackie s-a trezit că trăiește după același tipar. Erau momente minunate, în care Mark se

dovedea foarte tandru, și erau altele îngrozitoare, când el îi refuza iubirea și se purta cu cruzime. Indiferent cum o făcea să se simtă, ea considera că trebuie să-i ofere toată loialitatea și tot devotamentul ei, exact așa cum fusese învățată în copilărie să-i ofere iubire și devotament tatălui, chiar și când acesta o trata urât.

Mesajele subliminale pe care se baza comportamentul lui Jackie erau următoarele: *sentimentele tale nu contează* și *chiar dacă un bărbat se poartă urât cu tine, tot trebuie să-l iubești.*

Cum înveți să-ți înghiți furia

Orice copil care e tratat urât acumulează în el o furie imensă. Cum ai putea să fii victima unei nedreptăți și să nu devii furios? Cum ai putea să fii tratat de parcă sentimentele tale nu contează și să nu te înfurii? Jackie n-a făcut nici ea excepție. Dar, asemenea multor copii, ea n-a avut voie să-și exprime furia.

> Odată, la cină, am zis ceva ce nu i-a plăcut lui tati, și el mi-a spus: „Sper să te înec!" Am simțit cum lacrimile îmi ard ochii și m-am simțit de parcă fusesem înjunghiată. Am fugit de la masă în camera mea și am plâns în hohote. Nu-mi venea în minte decât: „Sper ca *tu* să te înec. Sper să *mori*". Mă simțeam îngrozitor de rănită și de furioasă. Atunci mama a intrat în cameră și mi-a zis: „Ai face mai bine să te întorci la masă, fiindcă tati e foarte supărat pe tine". Când m-am întors, mi-a șoptit: „Spune-i că îți pare rău". Întotdeauna a trebuit să-mi înghit furia imensă pe care mi-o provoca tata de fiecare dată când mă umilea.

Furia este o emoție umană firească, și toți copiii o trăiesc într-o anumită măsură, dar mulți părinți nu știu cum să-i

facă față. Adesea ei consideră în mod greșit că ea reprezintă un indiciu al eșecului lor ca părinți. Când un copil are o criză de furie, majoritatea părinților cred că au pierdut controlul și se simt neputincioși. Copiii au nevoie să-și exprime sentimentele de furie, dar în limite rezonabile. Ei trebuie învățați că *sentimentele* de furie sunt normale, dar că asta nu înseamnă că pot să dea un picior câinelui, să lovească pe cineva, să rupă ori să spargă diverse lucruri. Atunci când un părinte își învață copilul cum să-și exprime sentimentele în mod adecvat, el îi dă o lecție foarte importantă.

Restricționarea culturală a furiei feminine

Băieții sunt încurajați să-și manifeste mare parte din agresivitate și furie prin sporturi de contact, lupte și competitivitate fățișă, dar fetelor li se permit mult mai puține supape. Li se cere să fie politicoase și drăguțe; dacă își exprimă furia prin țipete, bătăi sau sporturi agresive, nu sunt considerate „feminine". Cu toate că unele ajung să fie băiețoase, majoritatea învață să-și exprime furia prin agresivitate verbală. Bârfa, poreclele și sarcasmul sunt formele standard; alte forme, mai puțin directe, sunt bosumflarea și plânsul.

Furia întoarsă asupra ta

Atunci când agresivitatea verbală nu e suficientă ca să-ți potolești furia, așa cum s-a întâmplat în cazul lui Jackie, sentimentele de furie sunt îngropate de vii. Din nefericire, atunci când o emoție puternică precum furia e blocată, în loc să fie manifestată normal, ea nu dispare pur și simplu, ci găsește o altă cale de exprimare. În cazul lui Jackie, la fel ca la mulți copii abuzați, asta a însemnat să-și întoarcă furia către ea însăși.

Jackie a început să se simtă vinovată că are emoții atât de puternice și nepermise și s-a convins singură că le nutrește

fiindcă e o ființă groaznică. Furia s-a transformat, firește, în ură de sine.

Jackie a încercat apoi să-și ispășească sentimentele de furie concepând o serie de comportamente complicate prin care să dovedească tuturor, inclusiv sieși, că e în realitate o fată bună, că merită să fie iubită și, mai presus de orice, că nu e furioasă. A devenit extrem de maleabilă, dispusă să se adapteze la orice și supusă. Multe fete sunt învățate să se comporte așa și își păstrează acest comportament și în viața adultă.

Asemenea moduri de a contracara furia dau însă naștere unui cerc vicios. Cu cât e mai supusă, cu cât sentimentele și nevoile ei sunt mai ignorate, cu atât fata se înfurie mai tare – și apoi cu atât devine mai supusă ca să-și anihileze furia. Fiecare copil abuzat se învârte în acest cerc.

„Te simți rău pentru că ești rea"

Când a plecat de la masă în lacrimi după ce tatăl ei îi spusese că speră să se înece, Jackie a atras de fapt atenția asupra purtării lui. Dar toată lumea a început să se comporte ca și cum Jackie ar fi fost cea rea; ea era acum cea care se comportase îngrozitor. Cruzimea lui Nate nu putea fi adusă în discuție. Așadar, Jackie nu avea voie nu doar să-și exprime furia când tatăl ei o rănea, dar nici măcar să spună „au!"

Când un copil nu are voie să-și exprime durerea, unul dintre mesajele importante, distructive pe care le primește este că, *dacă se simte rău, e din cauza defectelor sale.* Un alt mesaj care vine aproape întotdeauna la pachet este că, *dacă are nevoie de alinare, fata e urâtă și respingătoare.* Jackie și-a amintit:

> Plângeam de câte ceva ce-mi zisese tata și imediat el începea să râdă de mine. Mă imita și spunea: „Ia uitați ce față urâtă! Nu pot să mă uit la așa ceva". Îmi zicea că sunt dezgustătoare și să „încetez cu smiorcăitul".

Drept urmare, Jackie s-a simțit mereu, și ca adultă, singură și izolată atunci când era într-o situație neplăcută. În loc să caute alinare durerii ei, a învățat să se dojenească aspru, ceea ce îi intensifica suferința. După ce mi-a descris un incident în timpul căruia soțul ei, Mark, fusese crud cu ea, a adăugat:

> Mi se face efectiv rău când văd cum reacționez și cât de incapabilă sunt. Stăteam acolo și mă smiorcăiam ca un bebeluș. Nu e de mirare că e dezgustat de mine.

Se pedepsea singură când simțea suferință emoțională, conform tiparului creat în copilărie; continua ce începuse tatăl ei. Devenise cel mai mare dușman al ei înseși.

O consecință distructivă a acestui fapt în viața de adult a fost că Jackie evita cu orice preț deciziile sau confruntările dureroase. Dar unele alegeri din viața unui adult, cum ar fi renegocierea sau încheierea unei relații toxice, implică în mod inevitabil suferință emoțională. Dacă aceste alegeri sunt evitate, durerea e amplificată prin autoacuzare și autopedepsire.

Drama ca mod de viață

> Amintirea mea cea mai vie e legată de tensiunea palpabilă care plutea în aer atunci când tata urma să vină acasă. Cât eram doar cu mama și cu sora mea, era o atmosferă relaxată, dar, de îndată ce auzeam cheia în ușă, totul se schimba. Toate deveneam încordate, fiindcă nu știam niciodată în ce dispoziție avea să fie. Începeam să ne agităm încolo și încoace, ca niște gândăcei, fie ca să facem curat în pripă, fie ca să-l așteptăm cu ceva în mână când avea să intre pe ușă, ca să-l îmbunăm... o băutură, papucii, ziarul, orice l-ar fi înduplecat să nu-și iasă din fire.

Tensiunea pe care Jackie a descris-o mai sus era rezultatul direct al haosului și imprevizibilității din căminul lor. Toată lumea se temea de oscilația stărilor sufletești ale lui Nate și de ele depindea bunăstarea emoțională a tuturor membrilor familiei. Întotdeauna scenele cu lacrimi, explicații, țipete și amenințarea violenței fizice alternau cu perioade de calm. Jackie își amintea că, de multe ori, când tatăl ei avea ieșiri violente, reacția mamei era să plângă, să implore, să dea explicații, și atunci, câteva momente mai târziu, cei doi soți se sărutau și se împăcau. Climatul din casa părinților ei era tensionat, dar cu elemente de iubire, amabilitate și afecțiune. Rezultatul era un talmeș-balmeș de emoții. Jackie a înțeles că *drama reprezintă o componentă esențială a iubirii.*

E de așteptat ca un copil crescut într-o atmosferă familială atât de furtunoasă să învețe să ia tumultul și haosul drept iubire. La maturitate el va avea nevoie de aceste elemente în relațiile sale amoroase pentru a avea sentimentul că iubește și este iubit. Va căpăta ceea ce eu numesc „dependență de dramatism".

Acest gen de dramatism poate ascunde foarte bine – ca orice dependență – aspectele distructive și infantile dintr-o relație. Haosul îi menține pe participanți într-o stare de tumult emoțional atât de mare, încât nu pot evalua cu claritate situația. Adeseori, ambii parteneri sunt atât de sleiți și storși de energie din cauza conflictelor, încât nu mai pot nici măcar gândi.

Copiii proveniți din familii în care atmosfera a fost dramatică cresc cu ideea că tensiunea face parte integrantă din iubire. Prin urmare, o fată care crește într-o astfel de familie va fi partenera ideală pentru misoginul carismatic, exploziv. Certurile, tensiunea și drama sunt pentru ea „normale" și familiare. Ea vede trecerile de la disperare la bucurie, de la iubire la ură, de la abuz la amor intens ca pe o dovadă de iubire.

Tați obsedați de control și fiice adolescente

Iată un fragment dintr-o scrisoare pe care am rugat-o pe Jackie să i-o scrie tatălui ei despre relația lor pe vremea când ea era adolescentă:

> Te-am iubit enorm, dar tremuram de spaimă când te înfuriai pe mine. Am făcut totul ca să-ți fiu pe plac, dar nicio realizare a mea nu părea să fie vreodată suficientă pentru tine. Mă comparai cu toate prietenele mele. Una era mai frumoasă, alta mai deșteaptă. Apoi, dacă realizam ceva, îmi bagatelizai reușita. Dacă nu realizam ce-ți doreai tu, mă făceai o „ratată". Mă umileai și mă înjoseai în permanență în fața altora. N-am știut niciodată ce voiai de la mine.

În loc să primească sprijinul și ajutorul de care avea nevoie în adolescență, Jackie a ajuns să fie și mai persecutată.

> Am comis o crimă îngrozitoare: am descoperit băieții. Am devenit foarte populară, dar din cauza asta cred că mi-am pierdut tatăl pentru totdeauna. Parcă-și ieșise din minți. Se certa cu mine de fiecare dată când mă vedea. A început să facă tot felul de chestii, de pildă să nu-mi dea bani, să refuze să-mi cumpere haine. Trebuia să cerșesc pentru absolut orice. Întotdeauna inventa metode prin care să mă facă să stau acasă dacă aveam o întâlnire cu un băiat sau dacă mă duceam undeva cu prietenii. Mă interoga de fiecare dată când mă întorceam acasă. Trebuia să-i dau socoteală pentru fiecare minut petrecut afară. Încerca să-mi înăbușe orice încercare de independență.

E un lucru relativ comun ca un tată să se simtă inconfortabil atunci când sexualitatea fiicei sale și, odată cu ea, nevoia ei de independență încep să se dezvolte. Dar

comportamentul lui Nate era extrem și-i făcea rău lui Jackie. Ca reacție la propriile sentimente confuze și interzise de atracție față de fiica lui, Nate o îndepărta de el și simultan se manifesta extrem de gelos și de posesiv. Iscând certuri, luându-se de ea în permanență și pedepsind-o pentru cele mai mici incidente, el făcea în așa fel încât amândoi rămâneau blocați într-o permanentă stare de război.

Adolescența este ultima stație înainte de maturitatea deplină. Toate experiențele din copilărie ale unei fete încep să conveargă, contribuind la conturarea femeii adulte. E o perioadă în care ea se simte dureros de nesigură pe sine. Emoțiile ei par să aibă o viață a lor, proprie, făcând-o să treacă de la o reacție extremă la alta. Din acest motiv, adolescența poate fi o perioadă foarte dificilă pentru întreaga familie. Adolescenta are nevoie să devină independentă și în același timp să se bazeze în continuare pe sprijinul familiei.

Felul în care a tratat-o Nate în această etapă delicată a vieții ei a convins-o pe Jackie că e ceva în neregulă cu ea. A făcut-o să simtă că transformarea prin care trece e nefastă și i-a confirmat încercările de independență ca o dovadă în plus a defectelor și caracterului ei nedemn. Cum e și firesc, această consolidare a imaginii autoasumate de „fată rea" i-a deteriorat și mai mult respectul de sine.

Femeile care intră în relații cu misogini vin de regulă din familii asemănătoare cu a lui Jackie: un tată tiranic, obsedat de control, și o mamă pasivă, dependentă. O formă sau alta de abuz psihologic există întotdeauna. Atunci când apare și abuzul fizic și/sau sexual, influența asupra dezvoltării și respectului de sine al copilului e și mai devastatoare.

Efectele abuzului fizic și/sau sexual

Când a venit prima dată la mine pentru problemele ei legate de depresie și de kilogramele în plus, Nancy nici măcar nu era

conștientă de faptul că fusese un copil abuzat fizic. Violența tatălui a ieșit la iveală în cursul terapiei. Abia atunci Nancy a putut să vadă legătura dintre felul urât în care se purta Jeff cu ea și felul în care fusese tratată în copilărie. Se obișnuise să fie controlată prin frică și bătăi crunte. Ca toți copiii abuzați, și ea învățase să dea vina pe ea însăși pentru abuzul la care era supusă. Când, în căsnicie, s-a trezit etichetată drept o persoană „rea", situația i s-a părut perfect familiară.

Atunci când o fată e abuzată sexual, învinovățirea de sine e însoțită de un sentiment de rușine și de o atitudine secretoasă. Agresorul incestuos proiectează întotdeauna vinovăția pentru crima lui asupra copilului pe care îl molestează. Fata învață atunci să se considere pe sine imorală și fără valoare. Nevoită să accepte, în perioada copilăriei, umilința, trădarea și exploatarea drept condiții pentru supraviețuire, cel mai probabil va căuta mai târziu, cu bărbații din viața ei, același tip de relație abuzator–victimă.

Crima îngrozitoare reprezentată de incest primește în sfârșit atenția pe care o merită. Numai în SUA, cel puțin una din zece fete este agresată de un membru de încredere al familiei. Aceste experiențe sunt devastatoare pentru o copilă în plan emoțional și îi afectează grav imaginea de sine ca femeie care merită să fie iubită.

Capitolul 8

Nebunie în doi

Relația cu un misogin nu e cu adevărat satisfăcătoare nici pentru misogin, nici pentru parteneră. Însă, așa cum am văzut, femeia e cea care suferă cel mai mult. Imensul dezechilibru de putere, care ei îi face atât de mult rău, îi ține pe amândoi blocați în ceea ce eu numesc „nebunie în doi".

Ori de câte ori două persoane sunt într-o relație strânsă, între ei va exista o anumită polarizare și, astfel, un dezechilibru de putere. În relațiile sănătoase, puterea trece când de o parte, când de cealaltă, în așa fel încât fiecare partener ajunge să aibă câteodată mai multă putere decât celălalt. Însă, în relațiile de tip misogin, numai bărbatul are putere; femeia nu ajunge s-o aibă niciodată.

Atât misoginul, cât și partenera lui au învățat în copilărie să împartă lumea în oameni puternici și oameni neputincioși și să se perceapă pe ei drept slabi și incapabili. Cu toate acestea, la vârsta adultă bărbatul pare puternic, fiindcă e agresiv, înclinat spre atac și intimidant, în timp ce femeia pare slabă, pentru că e împăciuitoare și cedează în fața lui. Dar ceea ce se vede în exterior nu e neapărat totuna cu ceea ce se petrece dincolo de suprafață.

Schimbul de sentimente interzise

Adeseori suntem atrași de parteneri care exteriorizează în locul nostru sentimentele cele mai incomode pentru noi. E

unul dintre modurile în care își găsesc expresie impulsurile ce ne provoacă rușine. Multe femei sunt atrase de aceea de misogini: aceștia par puternici, agresivi, dinamici și capabili să-și exprime furia oricând au chef.

Dacă femeia se teme încă din copilărie de furia ei și e stingherită de ea, va vedea în misogin o persoană care îi poate exprima o parte dintre sentimentele de furie.

El, pe de altă parte, simte o rușine adâncă legată de nevoile lui neîmplinite. Unul din motivele pentru care e atras de parteneră e faptul că ea îi poate exprima anumite sentimente vulnerabile.

Atracția dintre cei doi și faptul că fiecare vede în celălalt posibilitatea de exprimare a propriilor sentimente ascunse nu ține de nivelul conștient. Dar dinamica acestor schimburi e o forță puternică în relație, determinându-i pe cei doi să se comporte, atunci când sunt împreună, așa cum am văzut.

Schimbul de dependență

Misoginul se simte stingherit de sentimentele sale de tristețe și neputință, de care îi este rușine; vulnerabilitatea nu se potrivește cu felul în care se vede ca bărbat. Cu toate acestea, ele există și, asemenea oricăror sentimente puternice, trebuie să se manifeste într-o formă sau alta. Când le exprimă partenera lui, el simte că le trăiește *indirect*. În plus, prin faptul că o controlează, el simte că ajunge să-l stăpânească într-o anumită măsură pe băiețelul speriat dinăuntrul său.

Acest schimb nesatisfăcător are două inconveniente. În primul rând, expresiile suferinței emoționale a femeii oglindesc acea parte a bărbatului de care el se teme și pe care o urăște cel mai mult. Ca atare, deși are nevoie ca ea să manifeste aceste vulnerabilități, el o disprețuiește totodată pentru că e „slabă" și „bolnăvicioasă". O face să exprime sentimentele de care el se rușinează, apoi o urăște pentru asta.

În al doilea rând, chiar dacă el și-a mai domolit spaima de a fi abandonat înfricoșând-o prea tare ca ea să-l mai poată părăsi, femeia poate deveni atât de preocupată de propria ei suferință emoțională, încât să nu-i mai poată satisface nevoia insațiabilă de atenție și afecțiune. Astfel, el ajunge să se simtă oricum abandonat – tocmai lucrul pe care s-a străduit atât de mult să-l evite.

Schimbul de furie

Tot așa cum misoginul își exprimă indirect o parte din sentimentul de dependență prin intermediul partenerei, și ea își exprimă indirect o parte din furie prin izbucnirile lui.

Jackie mi-a spus că, deși crizele de nervi ale lui Mark o speriau și o făceau să sufere foarte mult, își dădea seama că e invidioasă pe libertatea lui de exprimare a furiei:

> Eu n-am putut niciodată să mă manifest așa exploziv. Măcar el știe cum să-și ia o greutate de pe inimă. Nu ține în el, cum fac eu.

Felul acesta indirect de a exprima furia, prin izbucnirile lui Mark, nu era suficient pentru a o ajuta să se elibereze de propriul sentiment de furie. Dimpotrivă, din cauză că cea mai mare parte a furiei lui era de obicei îndreptată spre ea, atacurile lui adăugau un strat nou la furia pe care Jackie o purta deja în ea din copilărie.

Asemenea multor femei, Jackie avea puține modalități acceptabile social de a-și elibera furia. A trebuit să-și reprime atât furia față de Mark, cât și pe cea din trecut. Presiunea acestei furii neexprimate a ajuns s-o îngrozească; era convinsă că, dacă își dă voie să se exprime, are să piardă controlul asupra ei înseși. I se părea că furia ei e o prăpastie fără fund și că, dacă ar începe vreodată s-o manifeste, nu s-ar mai putea opri.

Furie și suferință

Cu toții avem nevoie să spunem ce gândim și ce simțim. Când ne blocăm canalele normale de exprimare, emoțiile găsesc alte căi pe care să se manifeste. Unele pot fi profund distructive.

Când o femeie aflată într-o relație cu un misogin își neagă sentimentele de furie, acestea se întorc adeseori deghizate sub formă de boli. Pentru multe femei, *suferința este singura modalitate pe care o cunosc de a-și exprima furia.*

Am auzit femei înșirând o listă lungă de probleme fizice și emoționale, însă rar făceau legătura între faptul că se simțeau rău și relația pe care o aveau cu partenerul. Următorul dialog pe această temă a avut loc într-una din emisiunile mele recente la radio:

JENNIFER: Vreau să învăț să comunic mai bine cu soțul meu.
SUSAN: Ce înseamnă asta?
JENNIFER: Păi, se enervează întruna pe mine.
SUSAN: Ce anume îl enervează?
JENNIFER: A, practic orice. S-ar părea că nu mai reușesc să fac nimic cum trebuie.
SUSAN: Ce face când se înfurie?
JENNIFER: E foarte dominator. Îmi dă ordine mereu. Nu cere niciodată, ci poruncește. Mă face în fel și chip, de pildă „proastă" și „cap sec".
SUSAN: Cum te simți când îți zice așa?
JENNIFER: Mă simt îngrozitor. Sunt deprimată în permanență.
SUSAN: De câtă vreme te simți deprimată?
JENNIFER: De vreo cincisprezece ani, cu unele pauze.
SUSAN: Nu crezi că există o legătură între felul în care ești tratată și felul în care te simți?

JENNIFER: A, dar el nu e așa tot timpul. Cred că ți-am creat o impresie greșită. Se ocupă de toate cheltuielile și e chiar drăguț atunci când nu e nervos pe mine.

SUSAN: Dar atunci când *e* nervos, te critică și te insultă, și vezi și tu cum te face asta să te simți. Atunci când oamenii sunt tratați în felul ăsta, de obicei se înfurie. Nu ești furioasă, Jennifer?

JENNIFER: (*începe să plângă*) Ba da, dar îl iubesc și știu că mă iubește și el.

SUSAN: Se prea poate, dar ceea ce faci tu este să întorci asupra ta furia normală și justificată pe care ți-o provoacă purtarea lui. Ea se transformă în depresie și învinovățire de sine. Acestea sunt alternativele tipice la care ajung femeile când nu-și pot exprima furia.

Jennifer își izolase cu succes suferința de relația cu partenerul. Atâta timp cât își menținea atenția îndreptată asupra propriei depresii și a „relelor" pe care le făcea, evita să se confrunte cu relația toxică dintre ea și soțul ei. Jennifer nu e un caz izolat. Multe femei își transformă sentimentele de furie în boli fizice și emoționale.

Stresul și furia

Furia reprimată poate fi una dintre sursele majore de stres pentru corp. De fapt, ea poate efectiv să-ți epuizeze corpul. În loc să-și recunoască furia inacceptabilă față de partener și să facă ceva, multe femei o redirecționează inconștient către ele înseși. Cu cât procedează mai des așa, cu atât mai mult rău își fac. Literatura medicală și psihiatrică e plină de descrieri ale bolilor rezultate din incapacitatea de a recunoaște și gestiona suferința emoțională.

Manifestări fizice ale stresului

Istoricul familial, predispozițiile genetice și diverse alte caracteristici ce țin de personalitate și de corp determină modul în care o femeie va manifesta simptome fizice ale stresului.

Simptomele se pot manifesta la nivelul mușchilor și al oaselor, sub formă de dureri de spate, spasme musculare, rigiditate generală a corpului și/sau dureri de cap și de ceafă, sau la nivelul tractului digestiv, sub formă de ulcer, colită, indigestie cronică și diverse tipuri de tulburări intestinale. Stresul poate afecta de asemenea sistemul cardiovascular, provocând migrene și dureri de cap de origine vasculară, și poate fi fatal atunci când duce la creșterea tensiunii și la boală coronariană.

Manifestări emoționale ale stresului

Cea mai răspândită și mai nocivă este *depresia*, care se poate manifesta în mai multe feluri. Sentimentele ocazionale de tristețe, negativism, singurătate sau nesiguranță sunt firești în existența umană. Dar, într-o depresie severă, aceste sentimente devin cronice, permanente. Unele femei deprimate pot fi conștiente numai de faptul că se simt în permanență obosite și plictisite. Se pot plânge că le lipsesc energia și entuziasmul. În cazul lor, depresia se exprimă în principal sub forma incapacității de a simți plăcere sau bucurie. Altele se retrag în sine, într-o stare letargică, dormind ziua ore în șir și amorțindu-și sentimentele și reacțiile. Sunt însă și femei care resimt durerea direct și acut. Plâng foarte mult, izbucnind în lacrimi la cea mai mică provocare. Au uneori gânduri sinucigașe pe măsură ce depresia se adâncește, iar în unele cazuri ajung efectiv la sinucidere.

Puțini oameni vor să admită că sunt deprimați, crezând în mod eronat că acesta e un semn de slăbiciune sau un fel

de defect personal. Dar chiar și numai câteva dintre simptomele de mai jos pot indica prezența depresiei:

- oboseală permanentă
- plictiseală
- incapacitatea de a savura micile bucurii
- o stare generală de tristețe
- probleme cu somnul: fie prea mult somn, fie, dimpotrivă, insomnie
- prea multe reflecții legate de trecut și de întorsătura pe care au luat-o lucrurile în viața ta
- pesimism în legătură cu viitorul
- pierderea interesului față de sex
- reacții exagerate la întâmplări nesemnificative
- probleme cu concentrarea și/sau memoria
- pierderea poftei de mâncare; scădere neobișnuită a greutății corporale
- iritabilitate extremă
- aspect fizic neglijent
- gândul frecvent la moarte.

Stresul poate fi cauza principală și a altor reacții emoționale. Atacurile de panică și de anxietate, tulburările de somn și o gamă largă de oscilații ale stării de spirit pot avea drept cauză stresul rezultat din reprimarea furiei.

Nu vreau să spun că orice problemă psihologică de care suferă o femeie e rezultatul direct al felului în care o tratează partenerul. După cum am văzut, multe dintre femeile care intră în relații cu misogini au avut copilării dificile și ar putea avea tendințe preexistente către probleme emoționale de genul depresiei. De asemenea, se știe astăzi că unele stări de depresie și de anxietate sunt rezultatul anumitor dezechilibre la nivel chimic în corp, uneori condiționate genetic. Însă suferința, deruta, pierderea încrederii în sine și furia

reprimată care domină aceste relații oferă terenul perfect pentru apariția sau intensificarea simptomelor sau chiar a bolilor fizice și emoționale.

Stresul și dependențele

Unele femei încearcă să scape de stres prin intermediul diverselor dependențe fizice. Băutura, drogurile, fumatul excesiv și mâncatul compulsiv pot să mascheze temporar sentimentele și impulsurile inacceptabile. Dependențele servesc un dublu scop. Ele amorțesc durerea și în același timp îi permit femeii să evite în continuare să se confrunte cu cauza ei. Pot face ca o relație haotică să pară tolerabilă, diminuând în același timp disconfortul care declanșează dorința de schimbare.

Oricare ar fi forma pe care o îmbracă dependența, ea reprezintă o încercare disperată de supraviețuire psihologică. Dar o femeie aflată într-o relație nesănătoasă își subminează grav șansele de îmbunătățire a situației atunci când adaugă o dependență fizică stresului și conflictelor cu care se confruntă și care oricum sunt copleșitoare. Orice dependență distruge corpul și mintea și adâncește sentimentul de neputință și de ură de sine al femeii. În plus, îi oferă partenerului încă o dovadă a deficiențelor femeii și o justificare a nevoii lui de a o controla.

Când încep să lucrez cu o persoană care are o dependență fizică, îi spun clar că o voi trata numai dacă se înscrie și într-un program sau o organizație care s-o ajute să scape de dependență.

Răsplata ascunsă a suferinței

Reacțiile enumerate mai sus *pedepsesc* femeia pentru sentimentele ei inacceptabile; ele pot reflecta, de asemenea, o dorință ascunsă ca suferința ei să-l pedepsească și pe

partener. Prin intermediul simptomelor sale fizice, femeia poate încerca să-i trimită partenerului unul dintre următoarele mesaje:

- Nu ți-e rușine de cât de îngrozitor mă faci să mă simt?
- Ești un om rău dacă îmi faci toate astea.
- Depinde de tine să mă faci să mă simt mai bine.
- Vezi cât sufăr? Trebuie să-mi acorzi atenție și să fii drăguț cu mine.

O femeie poate crede că suferința îi dă dreptul să fie îngrijită și compătimită; de asemenea – iar aspectul acesta este cel mai important –, ea poate vedea în suferință o justificare a faptului că nu face nimic pentru a-și îmbunătăți situația. Însă suferința *nu schimbă nimic*. Încercările acestea indirecte de a comunica ceva partenerului nu sunt niciodată eficiente, fiindcă ele nu permit abordarea față în față a problemelor. Mai mult, misoginul e rareori sensibil la sentimentele și stările partenerei. Dacă nu acceptă că ea suferă, cel mai probabil va considera că nu are nicio legătură cu această suferință și o va recepta doar ca pe o dovadă în plus a slăbiciunilor ei. Dacă ea se prăbușește fizic sau emoțional, e posibil să nu reușească decât să-i sporească disprețul. În ochii lui, femeia devine o ființă nu doar incapabilă, ci și absolut jalnică.

Când femeia încearcă să-și ia revanșa fără să se înfurie

Oricât de supusă ar fi o femeie și oricât de mult și-ar transforma furia în suferință fizică sau emoțională, furia ei față de cruzimea partenerului nu poate fi în totalitate stăpânită. Dimpotrivă, ea poate să iasă la iveală în diferite moduri subtile, dar ostile.

Ostilitate directă

În încercarea de a se răzbuna și de a-și mai elibera o parte din furie, femeia aflată într-o relație cu un misogin poate recurge la atacuri verbale disimulate și la remarci usturătoare. Lorraine era furioasă pe felul în care o trata Nate, dar nu avea la dispoziție prea multe moduri de a se exprima. După cum își amintește Jackie:

> Mama îl compara pe tata cu alți bărbați și conchidea că nu e la fel de chipeș, sau de intelectual, sau de cultivat. Îmi amintesc cum îi zicea că e un „negustor grosolan". Îl tachina și în legătură cu faptul că era scund, ceea ce constituia un punct sensibil pentru el. Râdea de el, de față cu alții, pentru că pronunța greșit cuvinte. Era felul ei de a se răzbuna.

Așa cum e de așteptat, remarcile ostile ale lui Lorraine nu făceau decât să-i ofere lui Nate o justificare în plus pentru cruzimea față de ea.

Ostilitate indirectă

Unele femei își exprimă sentimentele de furie prin ceea ce *nu* fac. De exemplu, pot să uite de tot felul de lucruri care contează pentru partener, să se eschiveze de la nevoia de a lua până și cele mai simple decizii sau să capete obiceiul enervant de a întârzia. Multe femei refuză sexul, ceea ce reprezintă un mod potent de exprimare a furiei. Sau devin reci și distante, retrăgându-se într-o tăcere și o îmbufnare pline de furie.

Fie că sunt directe sau indirecte, toate aceste expresii ale furiei sunt relativ slabe comparativ cu asalturile explozive permanente ale misoginului.

În schimbul dependență–furie, femeia iese încă o dată în dezavantaj. În ciuda conflictelor interioare și a fricilor

misoginului legate de nevoile lui neîmplinite, el se simte totuși liber să-și elibereze furia. Eu personal cred că acesta este motivul principal pentru care bărbatul pare să sufere atât de puțin.

Femeile, pe de altă parte, nu se bucură de această libertate emoțională esențială, fie din cauza fricii că partenerul le-ar putea face să plătească pentru izbucnirile lor, fie din cauza felului în care au fost programate cu multă vreme în urmă, în familiile lor, fie din teama că ar putea să-și piardă controlul sau să piardă dragostea partenerului. Își reprimă furia și în ultimă instanță o întorc tot asupra lor înseși.

O familie în care unul dintre parteneri poate exprima sentimente ostile, dar celălalt nu, e bazată pe un grav dezechilibru de putere. Totuși, femeia care se consideră lipsită de putere într-o astfel de relație nu vede lucrurile așa cum sunt în realitate. Ea are de fapt *mai multă* putere decât partenerul ei, fiindcă *el e mult mai dependent de ea decât invers*. Atâta doar că ea nu-și dă seama de asta. Nevoia lui de afecțiune, frica de a fi abandonat, nevoia de a deține controlul total, sentimentul intens de posesie și perspectiva deformată asupra realității fac din el un tigru de hârtie. Oricât ar părea de puternic, el se *simte* astfel numai atunci când o subjugă și o controlează pe ea. Aceste mijloace de apărare îi oferă un sentiment de siguranță, dar totodată îl țin captiv într-un comportament rigid.

Spre deosebire de el, odată ce învață să-și evalueze corect adevăratele puncte forte, femeia e într-o poziție mult mai bună când vine vorba să-și schimbe comportamentul și viața.

PARTEA a II-a

Femeile care îi iubesc

CUM SĂ FOLOSEȘTI PARTEA A DOUA A ACESTEI CĂRȚI

Partea a doua a cărții își propune să te învețe cum să te ajuți singură și cum să faci schimbări în relația cu partenerul. Pentru a duce la bun sfârșit această călătorie de explorare și transformare, va fi nevoie să efectuezi multe dintre exercițiile și sarcinile pe care le dau de îndeplinit și clientelor mele.

Stilul meu de consiliere e bazat pe instrucțiuni, și mă folosesc foarte mult de scris ca instrument menit să le ajute pe clientele mele să scoată la lumină emoții ascunse sau adânc îngropate și să se concentreze asupra lor. Adeseori există tendința de a opune rezistență unei astfel de abordări; cititoarea poate fi tentată doar să citească exercițiile, fără să se implice în efectuarea lor. Fără îndoială că simpla lectură a tehnicilor pe care le folosesc și a informațiilor despre renegocierea relațiilor e oricum un câștig. Însă, așa cum simpla lectură a unei cărți despre o dietă nu te va ajuta să slăbești, nici lectura exercițiilor descrise aici nu-ți va oferi instrumentele

cu ajutorul cărora să-ți schimbi relația nefericită – sau, dacă e necesar, să-i pui capăt.

Am inclus liste cu întrebări la care ai de răspuns, scrisori pe care poți să le scrii și alte tipuri de exerciții scrise. Îți sugerez să ții la îndemână un creion și o coală de hârtie. Ai putea chiar să-ți iei un carnețel în acest scop, așa încât ulterior să poți reciti ce ai scris. În orice caz, te rog să păstrezi exercițiile efectuate pe hârtie, fiindcă, pe măsură ce avansăm, voi mai face trimiteri la unele dintre ele.

Chiar dacă în momentul de față nu ești într-o relație cu un misogin, o parte dintre instrumentele și procedeele concepute de mine te pot ajuta să devii mai asertivă și să te descurci mai bine atunci când ai de-a face cu orice fel de oameni abuzivi din punct de vedere psihologic.

Dacă ești într-o relație cu un misogin, exercițiile pe care le-am conceput te-ar putea duce pe un teren dificil. Munca pe care o vei avea de făcut va fi uneori dificilă, dar răsplata va fi de durată și va merita tot disconfortul. Cel mai important este că abilitățile câștigate te vor ajuta să-ți regăsești în mare parte încrederea în sine pe care o credeai pierdută. Împreună o vom recupera și o vom readuce în viața ta.

Capitolul 9

Cum te simți?

Când a venit prima dată la mine, Nancy nu-și dădea seama că multe dintre problemele ei își aveau originea în căsnicie. Soțul ei, Jeff, preluase complet controlul asupra vieții lor împreună, încât ea pierduse orice perspectivă asupra a ceea ce i se întâmpla. Nu știa de ce e responsabilă, ce simte sau cum o influențează modul în care o trata Jeff. Ca să dobândească din nou controlul asupra vieții ei, trebuia să-și definească pentru sine ce anume avea sens și ce era real, nu să accepte mai departe felul lui Jeff de a vedea lucrurile.

Trebuia să ne concentrăm asupra sentimentelor, gândurilor și comportamentelor lui Nancy, dar și ale lui Jeff. Primul pas urma să fie conștientizarea a ceea ce simțea ea cu adevărat.

Importanța sentimentelor

Controlul lui Jeff asupra vieții lui Nancy se extindea nu numai asupra felului cum trebuia să gândească și să se poarte partenera lui, ci și a ceea ce trebuia să simtă ea dacă voia să-i primească iubirea și aprobarea:

> Îmi zicea: „Spune-mi ce simți! Te rog, vreau să știu. Trebuie să comunicăm. Spune-mi cum te simți". Așa că îi spuneam. Îi spuneam ceva de genul: „Mă simt rănită fiindcă mi-ai zis că sunt prea proastă ca să

înțeleg". Și atunci el sărea imediat: „Greșit, Nancy! Sentimentele astea sunt greșite. Nu așa trebuie să te simți".

Jeff eticheta drept „greșit" orice sentiment care îi displăcea lui. Dar, spre deosebire de comportament, sentimentele nu pot fi evaluate din punct de vedere moral. Nu există unele „bune" și altele „rele". Nimeni nu are dreptul să judece cum ne simțim sau să ne devalorizeze sentimentele. Ele există pur și simplu, iar noi suntem îndreptățiți să le avem.

Pe parcursul căsniciei sale, timp de patru ani, Nancy își reprimase atât de mult sentimentele și emoțiile, încât pentru ea deveniseră aproape de nerecunoscut. Luase în greutate, făcuse ulcer, devenise extrem de deprimată și-și pierduse încrederea în capacitățile ei. Când Jeff începea s-o judece și s-o condamne, ea devenea confuză în legătură cu ce „ar fi trebuit" să simtă. Ca rezultat al reprimării acelor sentimente pe care Jeff le considera „greșite", începuse *să piardă contactul* cu ele *și* să se îndoiască de ceea ce simțea. Când a venit prima dată la mine, singurul lucru pe care-l mai știa sigur era că suferă.

Suferința lui Nancy constituia un semn foarte clar că ceva era în neregulă. Dar, asemenea multor femei, ea credea că trebuie „să se călească". Dacă acorda atenție suferinței, pentru ea însemna că „își plânge de milă".

Inventarul emoțional

Sentimentele noastre constituie cea mai bună sursă de informare despre noi înșine. Ele reprezintă călăuzele noastre cele mai bune atunci când vrem să descoperim cine suntem, de ce avem nevoie și ce e semnificativ pentru noi, ca indivizi. Pentru a începe să înțelegi ce ți se întâmplă, trebuie mai întâi să-ți identifici și inventariezi sentimentele legate de tine însuți, de viața ta și de partenerul tău.

Lista de întrebări de mai jos e concepută pentru a te ajuta să faci exact asta. Sentimentele menționate în întrebări sunt cele pe care le aud cel mai des pomenite de clientele aflate într-o relație cu un partener misogin. Te rog să răspunzi la fiecare întrebare cu „da" sau „nu". Poți de asemenea să bifezi întrebările la care răspunzi cu „da". Dacă ai alte sentimente puternice care nu sunt menționate aici, notează-le în scris.

1. Te simți tristă în mare parte din timp?
2. Ți-e frică de partenerul tău?
3. Te simți lipsită de speranță și deprimată?
4. Te simți plină de furie mare parte din timp?
5. Te simți derutată și nesigură cum ar trebui să te comporți?
6. Simți că partenerul tău e mai puternic decât tine?
7. Te simți vinovată și ai impresia că faci mereu lucrurile greșit?
8. Simți ură față de tine însăți?
9. Te simți frustrată?
10. Te simți prinsă în capcană?

Dacă ai răspuns „da" la șase sau mai multe întrebări, e limpede că trăiești o foarte mare suferință emoțională.

Multe femei care și-au negat sau minimalizat importanța suferinței emoționale sunt înspăimântate de gândul de a-și conștientiza emoțiile. Lucrul acesta este perfect normal. Nu e niciodată ușor să privim în noi înșine. Însă primul pas către o schimbare în sentimentele și, deci, în viața ta constă în a-ți aduna curajul și a efectua această explorare psihică. Rămâi alături de mine și vom înfrunta împreună emoțiile care ar putea ieși la suprafață.

Pentru a deveni stăpână pe aceste emoții puternice, așa încât ele să nu te copleșească, trebuie mai întâi să înțelegi de unde vin. Sentimentele pot fi minunate, dar, când scapă

de sub control sau își au originea în frică și neputință, pot interfera cu judecata și rațiunea ta.

Legătura dintre gânduri și sentimente

Cele mai multe dintre noi nu suntem conștiente de faptul că sentimentele sunt rezultatul direct al gândurilor. Avem tendința de a crede că sunt un rezultat al evenimentelor exterioare. Dar, înainte de a putea exista un sentiment, *trebuie să existe un gând*. Afirmații precum cele de mai jos arată în ce fel își confundă oamenii gândurile cu sentimentele:

- Simt că ești furios pe mine.
- Simt că fratele meu e o persoană slabă.
- Simt că, dacă m-aș schimba, soțul meu m-ar iubi mai mult.

Toate aceste propoziții exprimă *gânduri, convingeri și percepții*, care apoi *au drept rezultat* anumite *sentimente*. Să examinăm puțin sentimentele create de aceste gânduri.

„Simt că ești furios pe mine." Aceasta este de fapt o percepție, care, formulată într-un mod mai precis, ar suna așa: „*Văd* că ești furios pe mine, așa că acum *mă simt* speriată, derutată, tristă, rănită și furioasă".

„*Cred* că fratele meu e o persoană slabă, așa că *mă simt* disprețuitoare, superioară, dezamăgită, tristă, frustrată și neputincioasă."

„*Cred* că, dacă m-aș schimba, soțul meu m-ar iubi mai mult, așa că *mă simt* inferioară, nedemnă de a fi iubită și tulburată."

Aceste distincții vitale nu sunt diferențe de natură semantică. Un pas important în evoluția ta personală constă în a învăța să-ți distingi gândurile de sentimente. *Pentru a dobândi controlul asupra vieții tale, trebuie ca mai întâi să preiei controlul asupra gândurilor.*

Exemplul următor arată în ce fel gândurile și sentimentele pot să se amestece între ele într-o relație. Imaginează-ți că ai pregătit o cină deosebită și te-ai așezat la masă împreună cu soțul tău. Brusc, el te critică fiindcă n-ai împăturit șervețelul cum trebuie. Începe să spună chestii de genul: „Nu-ți pasă suficient de mult încât să faci lucrurile cum trebuie"; „Nu-ți pasă de nimic și în special de mine. Doar știi cât de important e pentru mine ca masa să arate cum trebuie"; „Ești aiurită, egoistă și leneșă".

Foarte probabil, în timpul acestei tirade nu vei fi conștientă decât de faptul că te simți speriată, umilită, vinovată și furioasă. Intensitatea emoțiilor tale ar putea fi singura realitate pentru tine, în momentul acela. Dar *e deosebit de important* să-ți dai seama că ai sărit peste o etapă în înțelegerea a ceea ce ți se întâmplă. Înainte de a simți toate acele emoții intense, *ai avut gânduri.*

Izolarea și recunoașterea acestor gânduri îți permit în cele din urmă să-ți *schimbi comportamentul și reacțiile.* Între o tiradă precum cea descrisă mai sus și reacțiile tale panicate, gândurile care ți-au trecut în viteză prin minte, neobservate, au fost, poate, următoarele: „E furios pe mine"; „Sunt în pericol"; „Am făcut ceva greșit"; „De ce nu pot niciodată să mă apăr de criticile lui?"; „Nu sunt niciodată în stare să spun nimic când e furios pe mine"; „Nu apreciază niciodată nimic din ce mă străduiesc să fac pentru el"; „Îmi vine să-l omor". Când poți să faci distincția crucială dintre gânduri și sentimente, poți începe să exerciți un anumit control asupra reacțiilor pe care le ai.

Procesul gândirii

Pentru a-mi ajuta clientele în această etapă, le rog să se concentreze asupra gândurilor pe care le au. Spre deosebire de sentimente, *gândurile* nu au etichete specifice. Din acest motiv, ele tind să fie mai generale.

Exercițiul următor e menit să te ajute să clarifici legătura dintre procesul gândirii și sentimente. Sentimentele enumerate în cadrul exercițiului sunt aceleași cu cele menționate în întrebările la care ai răspuns la pagina 186, în „Inventarul emoțional". Vezi dacă o parte dintre gândurile care le însoțesc ți se par familiare.

SENTIMENTE	GÂNDURI
1. Mă simt tristă în cea mai mare parte a timpului.	Viața e urâtă. Mă întreb dacă nu cumva le-ar fi mai bine tuturor fără mine.
2. Mi-e frică de partenerul meu.	O să mi se întâmple ceva rău. Nu știu ce-ar putea să facă în clipa următoare. M-ar putea răni. M-ar putea părăsi.
3. Mă simt lipsită de speranță și copleșită.	Situația n-o să se schimbe niciodată. Nu există cale de ieșire. Nu pot să gestionez lucrurile. Nimic din ce aș putea să spun sau să fac nu va schimba nimic.
4. Mă simt plină de furie în cea mai mare parte a timpului.	I-aș da una peste față, dacă nu mi-ar fi atât de frică.
5. Mă simt derutată și nesigură cum ar trebui să mă comport.	Cu ce-am greșit? De ce e iar supărat pe mine? Cum de uneori e atât de afectuos, iar alteori atât de îngrozitor?
6. Simt că partenerul meu e mai puternic decât mine.	Nu am cum să câștig vreodată. Nimic din ce fac nu funcționează. E mai puternic decât mine în toate privințele.

7. Mă simt vinovată și simt că mereu fac lucrurile greșit.	E numai vina mea. Trebuie să învăț să devin un om mai bun.
8. Simt ură față de mine însămi.	Sunt egoistă. Sunt slabă. Sunt vrednică de dispreț, nu țin seama de nimeni, sunt obositoare și o ființă rea.
9. Mă simt frustrată.	Indiferent ce aș spune, nu mă ascultă. Nu mă ia în serios. Nimic din ce fac nu contează.
10. Mă simt prinsă în capcană.	Nu am scăpare. Nu am unde să mă duc.

Acum întoarce-te la „Inventarul emoțional". Vezi dacă poți să-ți dai seama ce gânduri au precedat fiecare dintre sentimente. Fii cât mai exactă. Încearcă acest exercițiu cel puțin o dată pe zi. Lasă-ți câteva minute pentru a găsi legătura dintre sentimente (atât cele pozitive, cât și cele negative) și gândurile care le-au precedat. De pildă, să zicem că tocmai ai cumpărat un cadou pentru ziua de naștere a unei prietene apropiate. Simți căldura mulțumirii sufletești; ești fericită și simți că ai făcut un lucru bun. Printre gândurile care au precedat aceste sentimente s-ar putea număra: „Sunt un om amabil"; „Sunt bună"; „Sunt generoasă"; „Îmi place să-i fac fericiți pe oamenii la care țin"; „Prietenei mele îi va plăcea la nebunie cadoul acesta".

Dimpotrivă, dacă faptul că oferi acest cadou te face să te simți încordată și îngrijorată, s-ar putea ca gândurile să fi fost: „Poate că prietenei mele nu-i va plăcea cadoul"; „Am cheltuit prea mult"; „Nu știu niciodată ce să cumpăr pentru ceilalți"; „Oare încerc de fapt să cumpăr iubirea prietenei mele?"

La început, încercarea de a găsi legătura dintre gânduri și sentimente ar putea părea ciudată, mecanică. Însă efectuarea acestui exercițiu te va ajuta să înveți cum să-ți întrerupi

reacțiile automate, în special reacțiile față de situații stresante. (Capitolul 13 îți va prezenta mai multe tehnici de a lucra cu gândurile și sentimentele tale.)

Comportamentul

Din moment ce comportamentul oricui e rezultatul atât al gândirii, cât și al simțirii, trebuie să ne concentrăm și asupra lui. Exercițiul următor vizează ceea ce ai *făcut* ca rezultat al gândurilor și sentimentelor legate de relație. Te rog să răspunzi la fiecare întrebare cu „da" sau „nu". Apoi fă o listă a ta, separată, în care să descrii alte aspecte ale comportamentului tău în relația cu partenerul.

CUM TE PORȚI TU

- Îți ceri scuze tot timpul?
- Accepți de bunăvoie vina pentru tot ce nu merge în relația voastră?
- Te porți cu partenerul „de parcă ai umbla cu un ou moale"? Îți supraveghezi fiecare cuvânt pe care îl rostești sau repeți dinainte ce ai să-i spui, ca să nu-l scoți din sărite?
- Le ceri copiilor să aibă grijă să nu-l supere pe tati?
- Plângi mult mai mult decât înainte?
- Îți reprimi sentimentele, în special furia?
- Încerci în permanență să-ți dai seama cum poți obține aprobarea lui? Te faci luntre și punte încercând să te conformezi cerințelor lui mereu schimbătoare?
- Ai renunțat la interese, activități și oameni care erau cândva importanți pentru tine?
- Ai abandonat opinii, idei, atitudini, speranțe și vise pe care le nutreai pentru tine?
- Eviți să avansezi în carieră sau în studii?
- Ierți constant comportamentul partenerului față de tine și față de ceilalți?

- Ai devenit neglijentă cu aspectul tău fizic? Ai luat sau ai pierdut mult în greutate? Acorzi mai puțină atenție înfățișării tale decât o făceai înainte? Găsești scuze ca să nu ieși din casă?
- Toată viața ta se învârte în jurul încercării de a-i fi pe plac partenerului, ca să-i eviți furia sau dezaprobarea?

Înțeleg foarte bine cât e de neplăcut să vezi dincolo de suprafața unei relații pe care ai vrea s-o crezi plină de iubire sau măcar mulțumitoare. Deși negarea poate să fie liniștitoare pe termen scurt, în ultimă instanță nimic nu e mai dăunător decât acest gen de amăgire de sine.

Când s-a trezit răspunzând „da" la majoritatea întrebărilor de mai sus, Nancy a fost foarte tulburată. Acest proces i-a deschis realmente ochii. A fost nevoită să conștientizeze faptul că renunțase la o carieră înfloritoare în domeniul modei și la mulți dintre prietenii ei și dintre activitățile din afara casei pentru a-l împăca pe Jeff. Renunțase, de asemenea, la dreptul de a lua orice decizii pe care nu le aproba el. Cel mai neplăcut a fost să-și dea seama că, supunându-se acestui tratament abuziv, practic îi *autorizase* comportamentul.

Exercițiile pe care tocmai le-ai efectuat îți vor lua de pe ochi vălul percepțiilor eronate și al iluziilor. Poți acum să vezi ce se petrece, de fapt, în viața ta și mai ales în relație. Îți recomand insistent să fii onestă cu tine și să tolerezi o anumită doză de disconfort. Durerea pe care o resimți ca urmare a lucrului cu tine însăți o poți folosi ca pe o punte către înțelegerea felului în care toate elementele din viața ta interacționează și te afectează.

Ultimul element pe care trebuie să-l examinăm acum este comportamentul partenerului. Tot așa cum ai procedat mai sus, răspunde întrebărilor, apoi fă o listă a ta, proprie, în care să descrii alte aspecte din comportamentul lui.

CUM SE POARTĂ PARTENERUL TĂU

- Insistă să aibă control asupra vieții tale, asupra gândurilor și comportamentului tău?
- Te critică fără încetare și îți găsește mereu nod în papură?
- Te intimidează țipând ori amenințând că n-o să te mai iubească sau că o să plece dacă nu faci așa cum vrea el?
- Te face să te supui înfricoșându-te cu amenințarea violenței fizice?
- Trece de la veselie la furie fără avertisment?
- Face comentarii defavorabile despre femei în general și despre tine în particular?
- Îți refuză iubirea, banii, aprobarea sau sexul ca să te pedepsească atunci când îl enervezi?
- Proiectează vina pentru toate eșecurile și defectele lui asupra ta sau a altor oameni?
- Îți atacă felul de a fi insultându-te și vorbindu-ți urât, în general?
- Îți trivializează opiniile și sentimentele?
- Te acuză că ești prea sensibilă sau că reacționezi exagerat dacă te superi atunci când te atacă?
- Te derutează refuzând să discute deschis problemele, negând situații, schimbând subiectul, rescriind trecutul sau comportându-se ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic, imediat după o criză de furie?
- E în competiție cu copiii sau cu alte persoane importante din viața ta pentru atenția și afecțiunea ta?
- E extrem de gelos și de posesiv?
- Insistă să renunți la ceea ce e valoros și important pentru tine ca să-l mulțumești pe el?
- Îi critică în permanență pe ceilalți oameni importanți din viața ta, cum ar fi rudele și prietenii tăi?
- Îți bagatelizează realizările?

- Îți ridiculizează dorințele sexuale?
- Te silește să iei parte la acte sexuale neplăcute sau dureroase pentru tine?
- Are relații extraconjugale?
- E nepăsător față de nevoile tale sexuale?
- E fermecător în public, dar capabil să se lanseze într-o tiradă când sunteți doar voi doi?
- Te umilește în fața celorlalți?

Dacă ai răspuns „da" la zece sau mai multe dintre întrebări, ești într-o relație cu un misogin.

Stabilirea planului de acțiune

Nancy mi-a spus că, după efectuarea exercițiilor anterioare, s-a simțit copleșită de emoții și a fost alarmată de cât de multe păreau să meargă rău în relația ei cu Jeff. Mă așteptasem la asemenea reacții. Genul acesta de inventariere strânește emoții puternice.

Experiența mi-a arătat că oamenii nu pot să-și schimbe sentimentele neplăcute doar vorbind despre ele. Trebuie să vină în contact direct cu ele, să le examineze și apoi să încerce să le modifice. Câteodată lucrul acesta poate fi foarte dureros, dar aproape întotdeauna dă rezultate.

I-am spus lui Nancy că intensitatea disconfortului ei nu indică în niciun caz că ne îndreptăm în direcția greșită; dimpotrivă, el arată că procesul începe să funcționeze. Avea revelații dureroase, dar esențiale, despre căsnicia ei. Era un început excelent. Dar revelațiile și înțelegerile în sine nu sunt suficiente. Fără a *acționa efectiv altfel*, revelațiile și înțelegerile sunt doar simple exerciții intelectuale.

Mulți dintre noi cunoaștem pe cineva care a fost în terapie patru–cinci ani de zile sau poate chiar mai mult. Acești oameni pot să ne ofere o listă lungă de motive pentru care

continuă să acționeze împotriva lor înșiși. De fapt, schimbarea principală după ani de terapie se reflectă în contul lor bancar, nu în comportament. Am considerat întotdeauna că sarcina mea ca psihoterapeut e să-i ajut pe oameni *să*-și schimbe comportamentul și în același timp să înțeleagă de ce se *poartă* într-un fel sau altul. Când clientele mele își asumă cu adevărat acest demers și încep efectiv să *acționeze* altfel, aproape imediat se produce o evoluție personală dramatică.

Chiar și numai gândul că ai putea proceda altfel poate fi înfricoșător. Dar, ca să-ți schimbi calitatea vieții, trebuie să fii dispusă să-ți schimbi purtarea și să-ți asumi niște riscuri reale în legătură cu noul comportament. Unul dintre cele mai mari avantaje ale vârstei adulte îl reprezintă faptul că ai la dispoziție foarte multe căi prin care poți produce o schimbare. Răsplata, în termenii încrederii în sine, e imediată. Efortul în sine de a te schimba îți va spori în mod firesc respectul față de tine însăți. Din momentul în care îți dai seama că poți influența lucrurile, începi efectiv să *te simți* cu totul altfel față de tine și de viața ta.

Dar, la început, schimbarea nu te face, de obicei, să te simți confortabil. Acesta este principalul motiv pentru care oamenii se împotrivesc cu toată ființa lor modificărilor de comportament. Mai mult, adeseori cred, în mod eronat, că ceea ce simt le arată cât de bine decurge procesul. Presupun că, dacă ar face „ce trebuie", s-ar simți imediat mai bine. Dar adevărul e că majoritatea oamenilor se simt înspăimântați, anxioși și dezechilibrați atunci când încep să-și modifice pentru prima dată comportamentul.

După primele trei ședințe cu mine, Jackie mi-a spus: „Credeam că psihoterapia o să mă facă să mă simt mai bine. Dar acum mi-e mai rău decât înainte de-a o începe! Cum să fac ceva nou dacă mă simt atât de îngrozitor?"

Jackie făcea o greșeală tipică: credea că trebuie *să se simtă altfel* înainte de a putea *să acționeze altfel.* Am asigurat-o că, odată ce începe să-și schimbe comportamentul, sentimentele plăcute au să vină și ele.

Și totuși, în această etapă, nu aveam de gând să-i cer să se poarte altfel. Am început să punem împreună bazele schimbării comportamentale făcând mai întâi niște modificări importante la nivelul sentimentelor și percepțiilor.

Modificările inițiale pe care ți le recomand privesc în principal sentimentele tale, nu confruntările directe cu partenerul. Cu ajutorul lor, vei învăța să te distanțezi întru câtva de propriile emoții intense și neplăcute, ca să le poți controla mai bine, în loc să le lași să te controleze ele. Odată ce deții controlul asupra emoțiilor tale, logica, nu frica și anxietatea, va fi cea care îți va domina viața. Vei începe să gândești limpede în legătură cu tine, cu relațiile tale și cu direcția în care vrei să mergi. După ce ajungi în acest punct, vei fi gata să faci niște schimbări comportamentale reale.

Exercițiile pe care ți le-am prezentat până acum reprezintă primul pas în acest proces. Pașii descriși în următoarele capitole vizează judecata și te vor ajuta să reevaluezi modul în care te vezi pe tine însăți, să descoperi cauza multor mesaje negative din viața ta și ce ți-a afectat, la origine, încrederea în tine și sentimentul valorii proprii, și să stăpânești diavolul acela bătrân numit „furie". Vei învăța cum să-ți porți de grijă mai bine, așa încât, atunci când apar emoțiile puternice, să ai mijloacele de a le face față.

După ce te-ai ocupat de tine, vei fi pregătită să te ocupi și de partenerul tău.

Capitolul 10

Pregătirea pentru schimbare

Nancy era speriată de situația problematică în care s-a trezit după ce și-a examinat îndeaproape relația cu Jeff. Ce putea face, având în vedere cât de mult se temea de el? Mi-a zis:

> N-aș putea să las pur și simplu căsnicia deoparte și să mă ocup de ulcerul meu și de problemele pe care le am cu greutatea? Cel puțin cu interacțiunea dintre mine și Jeff sunt obișnuită.

I-am spus că, judecând după felul în care îmi descrisese caracterul soțului ei și după informațiile care ieșiseră la iveală când făcuse exercițiile, relația cu Jeff era în centrul multora dintre problemele ei. Dacă voia să se simtă mai bine, trebuia să le abordeze în mod direct.

Nu accepta situația actuală

Nancy credea că a sta cu mâinile în sân e calea cea mai ușoară și mai puțin amenințătoare de a-și gestiona problemele legate de relație. Presupunea, desigur, că situația în care se afla cu Jeff nu avea să se înrăutățească. Spera că, dacă nu face nimic, lucrurile aveau să rămână cel puțin la fel, ba chiar să se îmbunătățească.

Statu-quoul dintr-o relație nu poate fi menținut la nesfârșit. Situația se va schimba chiar dacă nu facem nimic,

fiindcă, în ultimă instanță, nu putem deține controlul asupra tuturor variabilelor care ne afectează relațiile. Am întrebat-o pe Nancy ce crede că s-ar întâmpla cu căsnicia ei dacă Jeff și-ar pierde serviciul, dacă ea ar fi nevoită să se întoarcă la muncă, dacă ar rămâne însărcinată, dacă ar apărea un deces în familie sau dacă unul din ei s-ar îmbolnăvi. Oricare dintre aceste evenimente poate produce o modificare în echilibrul unei relații. Experiența profesională mi-a arătat că, atunci când un eveniment tulbură echilibrul precar al unei relații marcate de misoginism, comportamentul abuziv al misoginului față de parteneră ia automat proporții.

Prin urmare, chiar dacă pentru moment te descurci acceptând situația, a nu face nimic pe termen lung constituie un joc periculos. Înseamnă să presupui că niciodată nu se va petrece nimic care să vă tulbure viețile.

Speranța arzătoare a oricărei femei cu care am lucrat vreodată și care avea o relație cu un misogin era că se va întâmpla ceva din senin și situația se va îmbunătăți brusc. Orice femeie vrea să creadă că, într-o zi, partenerului îi va veni mintea la cap, că o va lua în brațe și-i va spune: „Știu că m-am purtat îngrozitor cu tine. Iartă-mă. N-am să te mai rănesc vreodată. Te iubesc, și de-acum înainte lucrurile vor fi altfel".

În realitate, e mult mai probabil ca relația să se înrăutățească decât să se îmbunătățească. Oamenii își schimbă din ce în ce mai greu comportamentul pe măsură ce îmbătrânesc; sunt tot mai puțin dispuși să facă asta. Acceptând situația așa cum e, renunți la dreptul de a fi tratată cu respect și la demnitatea pe care le meriți așa cum le merită orice om. Alegi să rămâi în postura de victimă.

Dacă ai copii, alegerea ta îi afectează și pe ei. După cum ai văzut, căsniciile cu misogini îi învață în general pe băieți să devină bărbați abuzivi, iar pe fete le învață că ele nu valorează prea mult. Acceptarea situației actuale poate perpetua comportamentul abuziv în generația următoare.

Întreabă-te dacă nu merită mai degrabă să încerci să schimbi sistemul decât să-l suporți așa cum e. Poate că întrebările pe care ar trebui să ți le pui sunt: „N-am încercat deja să nu fac nimic?"; „N-am ajuns, de fapt, să accept din ce în ce mai multe?"; „Mi-a folosit la ceva?"

Multe femei se simt foarte descurajate când răspund la astfel de întrebări. Ce trebuie să înțeleagă ele e că o relație bună *este* posibilă. A-ți da seama ce înseamnă o relație bună te face să vezi parteneriatul cu un misogin în adevărata sa lumină și, în plus, te ajută să stabilești un obiectiv pentru care să te zbați.

Ce înseamnă o relație bună

Adesea, când îmi rog clientele să descrie calitățile partenerului, aud chestii de genul: „Muncește din greu"; „Se ocupă de toate cheltuielile"; „E amuzant"; „Petrece o groază de timp cu copiii"; „E fermecător"; „E chipeș". Fără îndoială că aceste trăsături și comportamente sunt atrăgătoare. Însă nu ele constituie temelia unei relații bune.

O relație bună e bazată pe respect reciproc și pe o balanță a puterii relativ echilibrată. Ea presupune preocupare și sensibilitate față de sentimentele și nevoile celuilalt, precum și apreciere pentru ceea ce îl face special. Sigur, e loc și pentru certuri, pentru o dispoziție mai proastă, pentru diferențe de opinie, chiar și pentru enervare. Însă, atunci când se iubesc, partenerii găsesc modalități eficiente de a gestiona diferențele dintre ei; nu văd fiecare dispută ca pe o bătălie care e fie câștigată, fie pierdută.

Cu alte cuvinte, o relație bună ar trebui să-ți îmbogățească viața, nu s-o sărăcească silindu-te să renunți la lucruri care fac parte integrantă din ceea ce ești. Intrăm într-o relație fiind atrași de calitățile pe care le vedem la partener. Dacă

ni se cere să renunțăm la calitățile noastre ca să menținem pacea în casă, ceva e profund în neregulă.

Poți să te schimbi doar pe tine

La începutul terapiei, Jackie mi se plângea:

> De ce trebuie să învăț eu să mă port altfel, când ar fi suficient ca Mark să renunțe la comportamentul lui abuziv pentru ca problemele din căsnicia noastră să dispară?

I-am spus și ei ceea ce le spun multora dintre cliente: „Nu poți să schimbi comportamentul nimănui decât pe al tău". Vestea bună însă este că, odată ce începi să-ți schimbi reacțiile față de comportamentul partenerului, relația în sine se va schimba automat.

Jackie nu voia să renunțe la convingerea că, dacă Mark ar fi putut să vadă lucrurile așa cum le vedea ea, ar fi încetat să mai fie crud. Nancy avea o convingere similară. Mi-a zis: „Sunt sigură că, dacă Jeff ar ști cum mă face să mă simt, nu s-ar mai purta așa cu mine". Problema e însă că ambii puteau foarte bine să știe exact cum le făceau să se simtă și cu toate astea să nu-și schimbe comportamentul. În plus, niciuna dintre femei nu avea niciun control asupra a ceea ce înțelegea partenerul. Le-am spus atât lui Jackie, cât și lui Nancy că încercarea de a-l face să „priceapă" s-ar dovedi în final o risipă uriașă de energie.

Din acest motiv, am să te rog să uiți de cuvinte foarte la modă gen „comunicare" și, odată cu ele, de toate tehnicile prin care „îi arăți celuilalt ce simți". Ele nu se aplică în cazul relației cu un misogin. Nu există fraza magică menită să-l facă deodată să „priceapă" ce ți-a făcut până acum. El nu vrea să vadă și să comunice, ci *ca lucrurile să fie așa cum spune el*. Dacă îi dai de înțeles că te simți rănită, el ia asta ca

pe un atac împotriva lui, ceea ce înseamnă că va reacționa. Prin urmare, e zadarnic să încerci să comunici cu un misogin. E ca și cum ai încerca să înveți un taur să cânte. N-ai să reușești, în schimb ai să-l enervezi.

Ideea de bază care se desprinde de aici este că *tu* ești cea care trebuie să învețe să acționeze altfel de-acum înainte.

Dar, înainte de a putea începe să acționezi altfel, trebuie să capeți un anumit grad de control asupra emoțiilor tale. Strategiile următoare sunt concepute exact cu acest scop.

Primul pas: observă

Una dintre primele strategii de distanțare pe care le sugerez clientelor mele este să-și observe reacțiile la atacurile partenerului.

Am sfătuit-o pe Nancy să-și spună după fiecare confruntare cu Jeff: „Ce interesant! De fiecare dată când se enervează pe mine mă simt..." (urma să completeze ea fraza cu emoția pe care o simțea). La următoarea noastră ședință, mi-a relatat:

> Adusesem plasele cu cumpărături de la mașină în bucătărie, când a intrat Jeff. Imediat a început să-mi spună unde să așez fiecare lucru și apoi să țipe la mine că nu așa trebuie, că sunt o toantă și că nu-mi pasă câtuși de puțin să fac ceva ca lumea. Stătea acolo, îmi dădea ordine și-mi spunea că nu fac nimic bine. După aceea m-am așezat în liniște și am făcut o listă cu tot ce simțisem când mă ataca Jeff. Era pentru prima dată când observam cum începuseră să-mi tremure mâinile și cât de mult mă înfuriasem. Din momentul în care am început să observ cum reacționez, am început să simt toate astea.

Lista lui Nancy cu lucrurile care i se întâmplau în timpul fiecărei confruntări începea cu: „De fiecare dată când se

enervează pe mine, simt..." Curând a constatat că atacurile lui Jeff o făceau să simtă „furie, frică, tremur, rănire, indignare maximă, lipsă de apărare și înfrângere".

Încearcă să faci și tu acest exercițiu. Data viitoare când partenerul te atacă, încearcă să observi exact ce se întâmplă cu tine. După aceea, așază-te și fă o listă cu reacțiile tale, atât emoționale, cât și fizice. Scrie la începutul listei: „De fiecare dată când mă atacă, simt..." și apoi enumeră toate sentimentele pe care ți le poți aminti.

Listele scrise îți înlesnesc o privire clară și focalizată. Îți permit să-ți organizezi gândurile și să vezi cum ai reacționat de-a lungul timpului. Odată ce ai învățat să faci asta, înseamnă că ai luat distanță față de propriul zbucium sufletesc, fiindcă observarea îți asigură automat o anumită detașare. Ca urmare, te vei simți mai puțin copleșită de emoții.

Efectuând acest exercițiu, vei observa că există un tipar al reacțiilor tale. Identificarea acestor reacții va avea drept rezultat diminuarea intensității lor, fiindcă vor deveni previzibile. Nu vei mai fi atât de panicată sau de surprinsă de ele data viitoare când va avea loc un incident.

Pe lângă întocmirea unei liste cu reacțiile tale emoționale, caută să le observi cât durează. Nancy mi-a spus că, deși tremurul și frica i-au dispărut destul de repede, alte reacții au persistat timp de câteva zile. Furia și sentimentul că fusese rănită au durat cel mai mult.

Cu cât ești mai capabilă să identifici și să-ți lămurești sentimentele, cu atât mai previzibile vor fi reacțiile tale și cu atât te vei simți mai puțin dezechilibrată.

Al doilea pas: continuă să te porți exact ca până acum

Multe dintre clientele mele sunt mirate că nu le îndemn să-și schimbe comportamentul în această etapă. Le rog,

dimpotrivă, să facă exact ce au făcut și până acum, însă cu o diferență crucială: *să-și dea seama că, acum, alegerea de a se purta astfel le aparține.*

Din momentul în care alegi să faci ceva, nu mai ai o reacție automată sau reflexă. Devine ceva conștient, planificat și ținut sub control. Devii *activă,* nu *reactivă.*

E interesant că un comportament rezultat din frică sau intimidare îți dă o senzație îngrozitoare, dar, când reprezintă alegerea ta, același comportament te face să te simți mult mai bine. Deși strategia poate părea minoră, ea reprezintă de fapt un pas uriaș. A alege cum reacționezi te va ajuta să-ți *neutralizezi* sentimentul de neputință din relație.

Când a început să aleagă în mod conștient modul în care reacționa la izbucnirile lui Mark, Jackie mi-a spus:

> Întotdeauna mă făcea să mă simt foarte speriată și tulburată, încât singura soluție era să-l determin să înceteze cerându-mi scuze și comportându-mă frumos. Dar, din momentul în care mi-am acordat o secundă în plus pentru a *decide* eu că o să-mi cer scuze, m-am simțit mai puțin speriată și mai puțin asemenea unei marionete.

Pentru a o ajuta pe Jackie să-și întărească și mai mult stăpânirea de sine și controlul, îi sugerasem să-și ceară *în continuare scuze,* dar înainte de asta să-și spună în sinea ei: „Aleg, în calitate de adult stăpân pe viața mea, să-mi cer scuze". Ușoara schimbare de atitudine a făcut-o să se simtă cu totul altfel.

Încearcă această strategie comportamentală relativ simplă. Cel mai probabil vei remarca o diminuare a suferinței tale emoționale.

În capitolul 9 am discutat despre diferența dintre gândire și simțire. Jackie a constatat că, făcând un efort conștient de a-și schimba tiparele de gândire – de la *„trebuie* să-mi cer

scuze" la *„aleg* să-mi cer scuze" –, *chiar dacă comportamentul ei a rămas același*, a fost capabilă să-și întrerupă reacțiile emoționale automate.

Al treilea pas: notează toate „etichetele" pe care ți le-a lipit partenerul

Acest exercițiu are o parte scrisă, practică, și una creativă, în care îți vei folosi imaginația. Pentru început, cumpără o folie cu etichete. Pot fi de orice fel, chiar și din cele folosite pentru a scrie adresa pe colete, dar cel mai ușor de folosit sunt etichetele autoadezive școlare care se găsesc în magazinele de papetărie. (Sau, dacă preferi, poți lua câteva coli de hârtie pe care să le rupi în părți egale. Îți mai trebuie puțin lipici și gata.)

Pe clientele mele le rog să scrie pe câte o etichetă separată fiecare termen negativ cu care o descrie partenerul. Pe etichetele lui Jackie era scris: „egoistă", „afurisită", „proastă", „ineficientă", „leneșă", „obositoare", „castratoare", „rea".

Folosește oricâte etichete îți sunt necesare ca să înregistrezi fiecare termen cu care te-a descris partenerul. Apoi lipește-le una sub alta pe o coală de hârtie, sub titlul: „Cum zice el că sunt".

Procedând astfel, etichetele pe care ți le-a aplicat partenerul devin *tangibile*. Motivul pentru care îți sugerez să folosești etichete reale pentru acest exercițiu, în loc să faci pur și simplu o listă, este că, oferind termenilor o formă solidă, vei vedea mai clar că sunt doar ceva ce ți-a fost *atribuit de altcineva*, nu o evaluare realistă a ceea ce ești tu. Etichetele sunt simboluri ale modului în care te-a tratat partenerul.

Foarte probabil, partenerul ți-a calificat abilitățile și eficiența drept trăsături negative. Poate că ți-a taxat inteligența prin cuvinte gen „faci pe deșteapta" sau „le știi tu pe toate" ori poate că ți-a zis „isteața pământului" și a adăugat: „Niciunui

bărbat nu-i plac femeile cu gura mare". Tot astfel, competența sau succesul tău au fost poate numite „umflare în pene", „egocentrism", „lipsă de scrupule", „aere de șefă", „goană după putere" sau „comportament de bărbat".

Ca să contracarezi categorisirile negative, confecționează un al doilea set de etichete. Acestea vor fi calitățile *pozitive* pe care știi că le ai.

Dacă nu-ți vin în minte prea multe, include toate lucrurile bune pe care le-au spus alții despre tine. Scrie ca titlu pe a doua coală de hârtie: „Cum sunt de fapt" și lipește pe ea toate etichetele pozitive pe care le poți scrie. Am rugat-o pe Jackie să-și creeze etichetele pozitive, în măsura posibilului, ca replică directă la fiecare dintre termenii negativi folosiți de Mark. Când le-a așezat una lângă alta, cele două pagini arătau astfel:

CUM ZICE EL CĂ SUNT	CUM SUNT DE FAPT
afurisită	blândă
egoistă	atentă cu cei din jur
proastă	inteligentă
ineficientă	capabilă
leneșă	energică
obositoare	rezonabilă
castratoare	încurajatoare
rea	bună la suflet

Exercițiul acesta te va ajuta să începi să-ți reclădești încrederea în tine. Nu-l face în grabă. Gândește-te pe îndelete la aceste atribute. Permite contrastului dintre termenii negativi ai partenerului și adevăratele tale însușiri să devină clar și distinct.

După ce și-au făcut listele cu etichete pozitive și negative, îmi rog clientele să se așeze confortabil și să se relaxeze, așa

încât să poată face niște exerciții importante de vizualizare. Imaginile pe care le creează le ajută să contracareze categorisirile negative ale partenerilor.

Cu toții facem vizualizări atunci când visăm cu ochii deschiși sau când ne închipuim diverse lucruri. Fără să ne dăm seama, procedăm așa în multe situații din viață. Visăm să obținem serviciul pe care ni-l dorim; ne imaginăm că purtăm o vestimentație nouă pe care am văzut-o; ne imaginăm ziua în care copiii noștri vor termina școala. Un prieten actor mi-a spus că, de fiecare dată când se duce la o audiție, și-i imaginează pe regizor și pe producător stând pe closet. „Nivelul meu de anxietate scade", mi-a zis el, „căci câtă putere poate avea cineva stând pe vasul de toaletă?" Ce făcea el era să transforme în imaginația lui niște oameni formidabili în ființe mai umane. Putea astfel să se relaxeze și să pară mai sigur de sine.

Pe prietenul meu actor, vizualizarea îl ajuta să neutralizeze o situație generatoare de anxietate. Așa cum ne pot ajuta să ne atingem scopurile, vizualizările ne pot întări imaginea de sine. Exercițiul următor are rolul de a consolida calificativele tale pozitive, diminuând în același timp impactul celor negative.

Citește mai întâi atât etichetele pozitive, cât și pe cele negative. Apoi imaginează-ți că ești un castel. În jurul lui construiește un zid alcătuit din *etichetele tale pozitive.* Acum imaginează-ți că e asediat. *Etichetele negative* ale partenerului sunt săgeți trase în direcția castelului. Imaginează-ți săgețile-etichete negative lovind zidul protector al castelului și căzând în șanțul împrejmuitor. Sunt ineficiente împotriva soliditații etichetelor tale pozitive.

Cu cât ești mai relaxată când faci această vizualizare, cu atât mai clare și mai puternice vor fi imaginile. E important să efectuezi exercițiul într-un moment când nu-ți distrage nimic atenția și poți să-ți lași închipuirea să lucreze. Poate

că îți va lua un pic până când vei reuși să-ți imaginezi întreaga scenă cu castelul, dar clientele mele au constatat că, odată ce au construit scena, pot să revină foarte ușor la ea. Îți sugerez să folosești vizualizarea cu castelul după orice atac în care partenerul a folosit epitete negative.

Jackie mi-a relatat:

> La început m-am simțit cam caraghios, dar apoi m-am gândit că n-am nimic de pierdut. Era după ce Mark mă făcuse „egoistă" și „afurisită" pentru că nu voiam să merg în vizită la maică-sa. M-a supărat foarte rău, așa că m-am dus în dormitor, m-am așezat și am încercat chestia cu castelul. Primul lucru, mi-am dat seama că întotdeauna îmi spune „egoistă" dacă nu fac ce vrea el, și atunci am înțeles că nu am de ce să pun la inimă vorbele lui.

Jackie se definise până atunci conform etichetelor pe care i le aplicase Mark. Vizualizarea cu castelul a ajutat-o să vadă că opiniile lui despre ea nu reflectau neapărat realitatea și că nu avea de ce să se simtă speriată sau rănită de fiecare dată când el îi ataca felul de a fi.

Exercițiile de genul acesta te vor ajuta să diminuezi puterea pe care o au atacurile partenerului asupra respectului tău de sine. Ele te vor ajuta de asemenea să consolidezi evaluarea pozitivă a calităților tale.

Al patrulea pas: imaginează-ți că partenerul tău se poartă extrem de urât față de altcineva

În acest exercițiu, vizualizează-ți partenerul țipând, criticând, învinuind – sau făcând orice altceva mai face el atunci când te atacă –, dar față de o altă femeie. Clientelor mele le spun să aleagă ca femeia să fie cineva la care țin, de pildă, o soră, o fiică sau o prietenă bună.

Când începi să derulezi în minte scena, observă cum comportamentul partenerului tău nu se schimbă, deși e cu altcineva. Are un repertoriu foarte limitat de gesturi și reacții, în special cu femeile cu care întreține o relație apropiată. Oricât de fermecător poate fi în alte ocazii, într-o relație apropiată cu orice altă femeie se va comporta la fel. Purtarea lui are prea puțin de-a face cu *cine ești tu*.

Atunci când îți vizualizezi partenerul comportându-se urât cu o altă femeie, vei deveni probabil conștientă de două aspecte majore:

UNU: Comportamentul lui nu e în regulă.

DOI: Comportamentul lui are foarte puțin de-a face cu ceea ce ești tu.

Acum pune-ți următoarea întrebare:

Ți-ai dori ca o persoană la care ții să fie tratată în felul acesta? Dacă ți-ai vedea fiica (sau prietena, sora, mama) tratată așa, cum ai vrea ca ea să reacționeze?

De ce nu e în regulă ca ea să fie tratată așa, dar e în regulă ca tu să fii? Nu ești și tu la fel de valoroasă? Nu ai și tu dreptul să fii tratată frumos și cu bunătate?

Acestea sunt niște lucruri extrem de importante. Pune-ți aceste întrebări și lasă-ți timp pentru a răspunde la ele *de mai multe ori*, dar în special după un atac. Vizualizează-ți partenerul făcând altcuiva ceea ce tocmai ți-a făcut ție și apoi pune-ți din nou aceste întrebări. Așteaptă-te să te înfurii. Ai fost tratată în mod nedrept, iar furia e firească. Folosește această furie ca să-ți consolidezi hotărârea de a te schimba. (Am să-ți arăt în capitolul 12 cum să folosești furia în folosul tău.)

Al cincilea pas: schimbă felul cum îl vezi

În capitolul 1, am descris „ochelarii de cal ai romantismului" pe care îi purtase Laura la începutul relației cu Bob.

Dar ulterior, în cadrul ședințelor noastre de terapie, ea și-a amintit că percepuse niște semnale de alarmă:

> Era o voce în mine care spunea: „Ai grijă! Tipul ăsta are un temperament aprig și te-a mințit în legătură cu divorțul lui". Știam și că nu rămăsese la niciun loc de muncă mai mult de șase luni și informația îmi rămăsese întipărită în minte. Dar n-am lăsat niciunul din *lucrurile astea* să conteze. Eram atât de îndrăgostită de el, încât pur și simplu nimic din toate astea nu părea să aibă vreo importanță.

Laura văzuse multe lucruri dubioase în comportamentul lui Bob încă de la începutul relației lor amoroase. La fel stau lucrurile și pentru multe dintre noi. De obicei cunoaștem persoana cu care intrăm în relație mai mult decât ne dăm voie să admitem, dar alegem să ignorăm semnalele de pericol atunci când ele vin în conflict cu imaginea romantică despre partener. Însă, indiferent cât am respinge realitățile neplăcute, o voce plăpândă în noi încearcă să ne atragă atenția.

În această etapă a terapiei, Laura avea nevoie să dea mai tare volumul acelei voci, ca să poată evalua comportamentul lui Bob dintr-o perspectivă nouă. I-am propus exercițiul următor ca s-o ajut să întărească acea parte din ea care știuse întotdeauna ce se petrece. E important să efectuezi și tu același exercițiu.

Mai întâi, imaginează-ți-l pe partenerul tău comportându-se irațional, apoi pune-ți următoarele întrebări:

- O persoană rezonabilă s-ar supăra așa de tare pentru niște incidente atât de nesemnificative?
- E normal, într-o relație bazată pe iubire, ca partenerul să mă critice întruna, să se ia de mine și să arunce vina asupra mea în permanență?

- Nu cumva caută pur și simplu un motiv ca să mă atace?
- Nu cumva dă vina pe mine în toate privințele pentru care nu vrea să-și asume responsabilitatea?
- Are cineva dreptul să trateze o altă ființă umană așa cum mă tratează el pe mine?

Exercițiul acesta îți va valida percepțiile interioare despre ce se petrece acum; sau, dacă ai fost cândva într-o relație cu un misogin, dar ai încheiat-o, te va ajuta să fii mai atentă pe viitor la indiciile acestea comportamentale în cazul altor bărbați.

Dacă devii pentru prima oară pe deplin conștientă de cât de lipsit de iubire și de inacceptabil e comportamentul partenerului, probabil te vei simți foarte neplăcut.

Ca și în cazul tuturor celorlalte exerciții pe care le facem împreună, te rog insistent să nu lași acest disconfort să te descurajeze sau să te abată din drum. Percepțiile de acest fel asupra relației tale reprezintă adevărul. Și, așa cum a spus cândva un om isteț, adevărul doare. Dacă nu cunoști adevărul, rămâi prizonier al distorsiunilor și îndoielii de sine.

Te rog, parcurge frecvent lista aceasta cu întrebări. Ceea ce vei înțelege de pe urma ei te va motiva de fiecare dată să-ți schimbi situația. Te rog să reții că e normal să fii furioasă, să fii supărată, să plângi și chiar să-ți plângi de milă în această etapă.

În același timp, însă, amintește-ți cât curaj ți-a trebuit să ajungi până aici! Gândește-te la relațiile nefericite pe care le-ai văzut și în care una dintre părți accepta un tratament urât din partea partenerului fără să-l pună sub semnul întrebării și fără speranță de schimbare. *Tu* ești mai puternică; *tu* te străduiești să schimbi lucrurile. Tu privești în față un adevăr dureros, iar asta îți provoacă suferință. Dar perseverează! Folosește această listă de întrebări de fiecare dată

când începi să te îndoiești de percepțiile tale și de vocea lăuntrică a rațiunii; de fiecare dată când te trezești întrebându-te dacă partenerul chiar nu e așa cum trebuie, la urma urmei, și de fiecare dată când începi să-i cauți scuze sau să-ți asumi vina în locul lui. Aceste întrebări te vor face din nou să vezi lucrurile în adevărata lor lumină. Notează-le pe o foaie de hârtie și poart-o cu tine peste tot. Consult-o ori de câte ori hotărârea ta de a continua începe să slăbească sau are loc o scenă între voi. Include aceste întrebări în orice proces de reflecție asupra partenerului. Ceea ce faci este să *validezi* pentru tine ceea ce ai știut întotdeauna.

Ia-o ușor și fii atentă la cum te porți cu tine însăți

În cazul multor femei, unul dintre pericolele legate de acceptarea adevărului despre situație este că noile revelații despre relația cu partenerul ar putea să se întoarcă împotriva lor. De aceea, eu rezerv un timp anume pentru a afla cum se comportă clientele mele cu ele însele.

De regulă, aud formulări de genul:

- Cum am putut să fiu atât de proastă?
- Cum am putut să las să mi se întâmple așa ceva?
- Sunt furioasă pe mine că am fost atât de oarbă.
- Sunt o persoană inteligentă, deci cum am putut să mă înșel în halul ăsta?
- Poate că sunt furioasă pe el, dar sunt și mai furioasă pe mine fiindcă am tolerat toate astea.

E extrem de important să nu începi să te pedepsești și tu după toate pedepsele suferite din partea partenerului. În loc să fii aspră cu tine fiindcă n-ai văzut adevărul până acum, recunoaște-ți curajul și hotărârea de care ai dat dovadă atunci când ai privit cu onestitate relația și ți-ai luat angajamentul important și intimidant de a o schimba.

Următoarele exerciții sunt concepute pentru a te ajuta să nu cazi în deprinderea de a-ți face reproșuri. Le-am elaborat în mod special pentru a-mi ajuta clientele să schimbe felul cum se percep pe ele însele și cum se poartă cu ele atunci când suferă.

Pune stop gândurilor

Gândurile negative despre tine însăți nu fac decât să-ți amplifice nefericirea, tocmai într-un moment când ai nevoie de toată energia de care dispui pentru a depăși criza. Ca să elimini gândurile negative, încearcă următorul exercițiu.

În primul rând: Fii atentă la ce gândești, mai ales când e vorba să te învinovățești singură. Detectează orice gânduri de genul: „Cum am putut să fiu atât de proastă?" sau: „Cum am putut să tolerez toate astea atâta timp fără să le conștientizez?" De asemenea, vezi dacă nu cumva îți spui lucruri de genul: „Mă urăsc"; „Sunt furioasă pe mine"; „M-am săturat până peste cap să fiu atât de nepricepută"; „Sunt bătută-n cap".

În al doilea rând: Pentru a pune capăt acestor gânduri acuzatoare, poartă o conversație cu ele. Vorbește-le direct, ca și cum ar fi oameni. Îți sugerez următorul dialog: „Văd că te-ai întors. Gata! Pleacă de-aici! Nu ai cum să intri. Am destule necazuri și fără să te amesteci tu. Nu te vreau. N-am nevoie de tine. Nu-mi folosești la nimic, așa că ieși din capul meu!"

În al treilea rând: Acum trebuie să înlocuiești gândurile acuzatoare și sentimentele care le însoțesc cu gânduri bune și sentimente plăcute. În acest scop, evocă o amintire senzorială legată de niște împrejurări minunate din viața ta. Nancy a folosit amintirea unei vacanțe:

> Prima dată când m-am dus în Hawaii, în clipa în care am pășit jos din avion, cineva mi-a pus o ghirlandă în jurul gâtului, încât nu mai simțeam decât parfumul

> incredibil al florilor. Percepeam aerul blând și călduț pe piele și m-am pomenit zicându-mi: „Aici e paradisul".

Găsește un moment special din viața ta, pe care să-l savurezi și să-l păstrezi în minte. Amintește-ți cum au răspuns toate simțurile tale atunci și cât de bine te-ai simțit. Cu cât îți amintești mai multe detalii, cu atât mai bogată și mai satisfăcătoare va fi amintirea. Cu puțină practică, vei reuși să recreezi atmosfera de atunci și senzațiile plăcute.

Când apar gândurile rele legate de propria persoană, *observă-le* așa cum sunt, *spune-le* să plece și apoi *înlocuiește-le* cu amintirea ta specială.

Exercițiul acesta reprezintă un început foarte bun în încercarea de a te purta mai frumos cu tine însăți. Nancy a constatat că a ajutat-o să-și întrerupă gândurile autoacuzatoare. Drept urmare, durerea emoțională s-a diminuat, și la fel s-a întâmplat și cu tensiunea. Mi-a relatat:

> A început să-mi placă să dețin controlul asupra felului cum mă simt, ceea ce a însemnat un lucru nou pentru mine. Pot efectiv să modific aceste stări întunecate atunci când mă gândesc la amintirea mea din Hawaii. Am ajuns totodată să-mi dau seama cât de des mă torturam singură pur și simplu pentru că aveam probleme!

S-ar putea să fie nevoie să exersezi stoparea gândurilor de mai multe ori până să te obișnuiești cu ea. E dificil să renunți la vechiul obicei de a te pedepsi singură atunci când suferi. Însă, odată ce exercițiul începe să funcționeze, vei simți imediat o ușurare a suferinței pe care ți-o provocai singură.

Fii bună cu tine dacă suferi

Asemenea multora dintre clientele mele, probabil că ți-ai petrecut mare parte din viață având grijă de alții. Majoritatea

femeilor se pricep foarte bine să poarte altora de grijă. Dacă un om la care ții e rănit, singur și nefericit, știi exact ce să faci ca să-l ajuți să se simtă mai bine. Acum vreau să folosești aceleași abilități pentru a te face pe tine să te simți mai bine. Este o parte foarte importantă a pregătirii tale pentru schimbare. Trebuie să înveți cum să-ți oferi îngrijire, așa încât să te simți mai puternică și mai capabilă de a face față problemelor cu care te confrunți.

Pentru a începe această etapă a terapiei noastre, îmi rog clientele să întocmească o listă cu zece lucruri pe care le-ar face pentru a aduce alinare cuiva care suferă. Iată un exemplu de listă:

- L-ar îmbrățișa.
- L-ar mângâia.
- L-ar asculta.
- L-ar asigura că o să fie totul bine.
- I-ar pregăti mâncarea sau gustarea lui preferată.
- L-ar lua la o plimbare într-un loc frumos.
- L-ar invita la un spectacol.
- I-ar sugera să facă o baie caldă, liniștitoare.
- I-ar sugera să se ducă undeva să înoate sau să facă un alt sport.
- I-ar cumpăra ceva care îi place.

Fă o listă a ta, care să cuprindă gesturile speciale pe care le faci ca să aduci altora alinare și să-i încurajezi.

Lucruri pe care să le faci pentru tine

Meriți și tu aceeași atenție plină de afecțiune pe care le-ai oferit-o altora până acum. Începe să o ceri. Indiferent dacă ți se pare sau nu că ai nevoie, cere-le copiilor sau prietenilor tăi să te îmbrățișeze; contactul fizic e extrem de important, mai ales atunci când ai o suferință emoțională. Alocă un anumit

timp în fiecare zi lucrurilor care te fac să te simți bine. E esențial pentru starea ta de bine și pentru sănătatea ta mentală să începi să ai grijă de tine așa cum ai avea de altcineva.

Poate ți se pare ridicol să faci toate astea; poate ai impresia că te-ai răsfățat și te-ai cocoloșit prea mult sau poate nu ți se pare important. Eu însă te asigur că a avea grijă de tine acum este de o importanță *vitală*.

Următoarele exerciții simple te vor ajuta să înveți să-ți porți de grijă și să-ți reduci nivelul de stres. Nu sări peste aceste pagini și nu-ți refuza acest aspect al terapiei.

Oamenii au tendința de a nu-și rezerva un timp în care să facă ce le place, nici măcar activitățile cele mai simple și mai la îndemână. Din acest motiv, le propun clientelor mele să facă un *contract* cu ele înseși. În acest contract vor trece zece activități simple pe care sunt de acord să le facă săptămânal. Le sugerez ca în fiecare zi să facă *cel puțin* una dintre ele.

Acordă-ți timpul necesar – nu va fi nevoie de prea mult – pentru a întocmi lista din contractul tău. Schimbă activitățile la fiecare câteva săptămâni. Încearcă să nu le privești ca pe niște remedii, ci ca pe niște vechi prieteni de care ți-a fost dor și cu care te bucuri să te reîntâlnești.

Contractul inițial al lui Nancy conținea activități negative, de genul: „N-am să stau acasă toată ziua". I-am spus să le schimbe cu unele pozitive, distractive, care să-i provoace nerăbdare. Iată contractul ei revizuit:

1. Am să fac o baie lungă, cu spumă.
2. Am să mă plimb pe plajă la apus.
3. Am să-mi fac timp să ascult muzica mea preferată.
4. Am să-mi îmbrățișez prietenele când ne întâlnim și când ne luăm la revedere.
5. Am să ies să iau prânzul cu cea mai bună prietenă a mea.
6. Am să merg la un salon de manichiură.

7. Am să mă duc la masaj.
8. Am să mă machiez în fiecare zi.
9. Am să reîncep să înot.
10. Am să-mi cumpăr câte un mic cadou în fiecare săptămână.

În cazul ei, era important în special să facă lucruri care presupuneau stimulare fizică. Se învățase că, dacă vrea afecțiune fizică de la Jeff, el o ia ca pe o invitație de a face sex. Iar relația lor sexuală fusese adesea dureroasă și neplăcută pentru Nancy, așa că ea încetase să mai caute orice fel de afecțiune fizică din partea lui. În acest stadiu era extrem de important pentru ea să-și procure plăcere fizică, așa că i-am sugerat să înoate, să facă băi cu spumă și să-și acorde câte un masaj de câte ori poate.

Jackie, pe de altă parte, avea încă o relație satisfăcătoare cu Mark, atât în plan sexual, cât și în planul afecțiunii fizice reciproce. Așa că și-a trecut în contract: „Să-l conving pe Mark să stăm mai mult timp îmbrățișați".

E foarte important să stabilești un program zilnic în care să-ți rezervi timp de gândire pentru nevoile tale și pentru lucrurile pe care le poți face ca să-ți oferi plăcere. Dar nu e suficient doar să te gândești. Trebuie să le *pui în practică*. Te rog insistent să consideri important contractul pe care îl închei cu tine însăți și să-l respecți. Dacă vrei să te simți mai bine, atât mental, cât și fizic, e esențial să-ți oferi îngrijirea pe care o oferi altora. Activitățile pe care le vei face în acest scop vor constitui primul pas către dezvățarea de vechiul și durerosul obicei de a nu avea grijă de *tine*.

Capitolul 11

Vindecarea trecutului

Copiii nu au putere. Pentru a supraviețui, ei trebuie să învețe de timpuriu reacțiile care îi ajută să facă față tratamentului care li se aplică în familie. În cazul multora dintre clientele mele, problema este că ele continuă să se simtă și la maturitate la fel de neputincioase ca în copilărie, chiar dacă, în prezent, situația e cu totul alta.

Așa cum am văzut în capitolul 7, reacțiile emoționale ale lui Jackie față de tratamentul abuziv al lui Mark semănau izbitor cu cele pe care le avea în copilărie, când tatăl ei se purta urât cu ea. Frica și sentimentul de neputință în fața atacurilor lui Mark erau în legătură directă cu trecutul. Pentru ca vechile ei reacții să poată fi înlocuite cu unele mai eficiente, demne de o persoană adultă, Jackie trebuia să meargă înapoi la cauza lor. Doar după ce își dădea seama în ce fel se baza comportamentul ei actual pe niște spaime vechi, care nu-și mai aveau rostul, putea începe să-și schimbe reacțiile.

Călătoria aceasta înapoi în trecut ar putea părea un ocol. Multe dintre clientele mele devin nerăbdătoare atunci când vine vorba de reexaminarea experiențelor din copilărie; și-ar dori să treacă direct la rezolvarea conflictelor din prezent cu partenerul. Însă eu cred că orice comportament nou pe care o femeie îl învață ca să facă față mai bine relației cu partenerul va deveni permanent numai dacă exorcizează mai întâi fantomele din trecut, fiindcă ele îi subminează forța de care dispune ca persoană adultă.

Un cuvânt de avertizare

Tot ce am făcut până acum împreună a fost în general la nivel cognitiv – implicând în principal intelectul, raționea și gândurile tale. Dar chiar și asta a stârnit, poate, anumite sentimente foarte puternice în tine. De-acum vom lucra la un nivel care are o componentă emoțională și mai pregnantă, fiindcă ne vom ocupa de întâmplări din copilăria ta. Rememorarea lor poate fi foarte tulburătoare și dureroasă, chiar și pentru cei mai puternici dintre noi.

Am să deschid ușa biroului meu și am să te las să privești o parte din acest demers, ca să vezi cum evenimente vechi, din trecut, pot să afecteze în mod direct sentimente și comportamente din prezent. E adevărat, ar fi iresponsabil din partea mea să afirm că utilizarea cărții de față este suficientă pentru a te ajuta să parcurgi această etapă dificilă. Când o femeie face consiliere, individuală sau de grup, există un sistem de sprijin care îi stă la dispoziție, așa încât reacțiile emoționale intense să poată fi gestionate corespunzător. Ca atare, îți recomand insistent să nu parcurgi această etapă fără să beneficiezi de un astfel de sistem de sprijin. Un psihoterapeut, un grup de terapie sau orice alte resurse precum centrele pentru femei, care îți oferă un loc unde să te confrunți în siguranță cu propriile emoții, uneori copleșitoare, te pot ajuta enorm.

Prietenele pot fi uneori de mare ajutor, dar o prietenă nu are cum să-ți ofere suficient sprijin atunci când încerci să faci față emoțiilor produse de amintiri dureroase din copilărie. Până și cea mai bine intenționată dintre ele se va simți neputincioasă și nu va ști ce să facă sau să spună în fața durerii și disconfortului care pot ieși la suprafață atunci când dezgropi experiențe vechi.

În plus, dacă în copilărie ai fost victima unor abuzuri fizice și/sau sexuale, te îndemn să cauți ajutor profesionist, așa

încât să poți îngropa acești demoni vechi înainte de a încerca să-ți însușești comportamente noi. Există astăzi suficiente grupuri de sprijin pentru victimele abuzului din copilărie. Există, de asemenea, un număr tot mai mare de specialiști în acest gen de terapie, care poate fi extrem de eficientă. Experiența mi-a arătat că trauma provocată de abuzul fizic și/sau sexual e atât accesibilă, cât și specifică, și de aceea ea răspunde destul de repede la terapie.

Cu cât copilăria unei femei a fost mai traumatizantă, cu atât stima ei de sine va fi mai afectată la vârsta adultă. Însă, oricât de mare ar fi răul provocat, vindecarea poate avea – și chiar are – loc odată ce aceste experiențe vechi sunt înfruntate și supuse terapiei.

Totul a început mai demult

Nicki mi-a spus că, atunci când Ed se înfuria, ea se simțea mică, incapabilă și umilită. Când am rugat-o să-și amintească cine altcineva din viața ei o mai făcuse să se simtă așa, mi-a povestit următorul incident, petrecut când ea avea 9 ani:

> Era foarte important pentru tata ca eu să învăț să cânt la pian, chiar dacă pe mine nu prea mă interesa. M-am străduit totuși cât am putut să învăț să cânt bine, ca să-l mulțumesc. Dar eram îngrozită atunci când trebuia să cânt în fața altora, și de fiecare dată îmi ieșea prost. Tatăl meu nu era genul de bărbat care să ridice vreodată vocea. Devenea în schimb rece și tăcut. La recital aveam atâtea emoții, încât am uitat o întreagă secțiune a bucății muzicale pe care o aveam de cântat. După aceea, în drum spre casă, mi-a spus că nu știe cum are să se mai poată uita vreodată în ochii oamenilor acelora. Mi-a zis că l-am făcut de râs în fața tuturor și că sunt o uriașă dezamăgire pentru

el. Că nu e vorba doar că par pur și simplu lipsită de talent, ci și că sunt nepăsătoare și aiurită și prea leneșă ca să exersez. M-am simțit groaznic. Voisem atât de mult să-l mulțumesc și eșuasem complet. Mi-am înghițit lacrimile, dar m-am simțit atât de umilită încât îmi venea să mor.

Nicki a fost foarte surprinsă să vadă că în căsnicia ei recrea tiparele comportamentale din copilărie și renunța la sinele ei adult. Ca s-o ajut să restabilească și mai mult contactul cu copilăria ei, i-am cerut să-mi aducă o fotografie de când era mică. În timp ce ne uitam amândouă la fotografie, a început să-și amintească multe incidente asemănătoare, în care tatăl ei o umilise.

Ca s-o ajut să-și dea seama cât de mică și de vulnerabilă era când se întâmplau toate acestea, am îndemnat-o să se ducă la școala primară din cartierul ei. Trebuia să se uite la copiii care se jucau și să aleagă o fetiță care îi amintea de ea când era mică. Apoi trebuia să și-o imagineze pe fetița aceea dojenită cu asprime și umilită așa cum fusese ea în copilărie. Nicki avea nevoie să recunoască faptul că era la fel de mică și de lipsită de apărare atunci când i se întâmplaseră incidentele dureroase și că exact fetița aceasta, care trăia încă înăuntrul ei, era cea care se speria atât de rău când Ed devenea abuziv.

E esențial să privești în urmă

E o greșeală să credem că, dacă nu rememorăm sau nu conștientizăm experiențele dureroase, acestea vor dispărea pur și simplu. De fapt, aceste fantome și bucăți de amintiri care plutesc undeva în inconștientul nostru – partea din noi care nu uită niciodată – ne fac foarte mult rău. Experiențele neplăcute capătă putere asupra noastră când le negăm sau le ascundem, însă și-o pot pierde dacă sunt scoase la lumină.

Confruntarea cu sentimente din trecut

Întoarcerea la experiențe din trecut îți poate provoca un amestec de furie, produsă de rănile vechi, și de suferință pentru fetița care a trebuit să le îndure. Conștientizarea și gestionarea acestor sentimente reprezintă o condiție necesară pentru a diminua influența lor asupra vieții tale ca persoană adultă.

Gestionarea furiei

Când a început să-și amintească întâmplări din copilărie, Nicki și-a dat seama că strânsese multă furie în ea din cauza felului în care fusese tratată. Avusese dintotdeauna furia aceasta, dar nu se simțise niciodată capabilă s-o exprime. După cum am văzut, furia neexprimată nu se evaporă pur și simplu, ci se ascunde în inconștient, de unde se manifestă deghizată în diverse simptome.

Cu cât furia veche e împinsă mai mult în afara conștienței, cu atât ne provoacă mai multă frică. Furia este o emoție incomodă pentru cei mai mulți dintre noi, iar reprimarea o face și mai incomodă.

Nicki s-a pomenit că-și amintește multe situații în care încercase să fie pe placul exigentului ei tată și nu primise în schimb decât dezaprobare, respingere și dispreț. Am rugat-o să nu se lase înfricoșată de furia intensă pe care i-o provocau aceste amintiri, ci să-și dea voie s-o simtă din nou. Știam că va constata că e mult mai puțin înfricoșătoare decât își imagina.

Ca s-o ajut să-și focalizeze și să-și direcționeze furia veche în așa fel încât să nu devină copleșitoare, am rugat-o să-și imagineze că vorbește cu tatăl ei. Adresându-se unui scaun gol care avea să-l reprezinte pe el, trebuia să-i dezvăluie tot ce simțise vreodată, dar nu putuse să-i spună. Trebuia să înceapă cu propoziția „cum îndrăznești" și să termine ea fraza. Iată ce a avut de zis:

> Cum îndrăznești să mă tratezi așa? Cum îndrăznești să mă umilești așa cum m-ai umilit? Cine naiba ai crezut că ești? Întotdeauna te-am privit cu admirație, te-am venerat. Nu-ți dădeai oare seama cât de mult mă răneai? Nimic din ce am făcut vreodată n-a fost suficient de bun pentru tine. Mă făceai să mă simt o ratată, nenorocitule. Aș fi făcut orice pentru tine, numai să te înduplec să mă iubești puțin.

Nicki tremura când a încheiat exercițiul acesta. A văzut că pentru prima dată în viață se înfuriase din cale-afară pe tatăl ei și că nimic teribil nu se întâmplase din cauza asta. *Putea* să-și manifeste furia!

Pentru o parte dintre clientele mele, exprimarea verbală a furiei nu e suficientă ca să se poată elibera de ea; e nevoie s-o manifeste în mod fizic. Eu le încurajez să facă multă mișcare în această etapă a terapiei noastre. Tenisul sau alte sporturi energice, agresive îți pot ajuta corpul să se elibereze de furie și de tensiune.

Nicki era una dintre cele care aveau nevoie de o eliberare fizică a tensiunii. Deși era o polițistă activă, într-o formă fizică excelentă, avea încă destulă tensiune în corp, motiv pentru care suferea deseori de dureri de cap și de spasme musculare la ceafă și la umeri.

Biroul meu îi oferea un mediu controlat unde puteam să lucrăm împreună în această etapă. Am rugat-o încă o dată să și-l imagineze pe tatăl ei în scaunul gol și apoi să-și exprime furia în mod fizic, bătând în scaun cu un baston din spumă poliuretanică pe care îl țineam în birou. După ce s-a împotrivit mult, fiindcă i se părea că ar arăta caraghios, în cele din urmă a acceptat să încerce. Ridicând bastonul cu ambele mâini deasupra capului, a izbit scaunul cu el. A repetat apoi mișcarea de mai multe ori până când a devenit ritmică. I-am spus ca, în același timp, să dea glas furiei. În timp ce lovea scaunul, durerea ascunsă în ea ani de zile a

ieșit la suprafață. „Cum ai putut să te porți așa cu mine?" a început Nicki. „Cum ai putut să mă umilești de fiecare dată? Cum ai putut? *Cum ai putut?*" În sfârșit, după vreo treizeci de secunde, a izbucnit în lacrimi și a lăsat bastonul jos. Am luat-o în brațe și am ținut-o strâns până când s-a oprit din plâns.

După câteva momente, când se mai liniștise, am simțit-o că e mai relaxată. Mi-a spus că, deși retrăirea vechii furii o speriase, era acum mult mai bine.

Cu cât lucram mai mult împreună, ca să-și elibereze furia în doze ce puteau fi gestionate, cu atât accepta mai ușor acest proces. A fost o mare reușită personală pentru ea să vadă că poate să se înfurie foarte tare, să-și tolereze sentimentele și apoi să-și recapete stăpânirea de sine și să se simtă din nou bine.

Cum retrăirea furiei este atât de tulburătoare, eu monitorizez îndeaproape procesul. Nu-mi împing clientele dincolo de o anumită limită și am grijă să nu le las să plece din biroul meu răscolite și copleșite de emoții. În ziua aceea, am rugat-o pe Nicki să se relaxeze înainte de a pleca, să închidă ochii și să-și amintească o experiență minunată din viața ei. (Este vorba despre exercițiul pe care l-am descris la pagina 213, stoparea gândurilor.) Am îndemnat-o să rememoreze toate senzațiile fizice de atunci și să nu părăsească acel loc din mintea ei până când nu se simte din nou calmă. Întotdeauna închei sesiunile de terapie în care emoțiile au fost intense cu astfel de tehnici de relaxare.

Deși atunci când lucrăm cu sentimente de furie atmosfera e dramatică și intensă, eu fac toate acestea nu de dragul componentei teatrale, ci pentru că metoda *funcționează cu adevărat.* Exprimarea furiei îndelung reprimate într-un mediu sigur și controlat reprezintă unul dintre cele mai bune antidoturi la sentimentul de neputință pe care l-am moștenit din copilărie.

Revizuirea opiniilor din trecut

Cu toții credem în părerile pe care le au părinții noștri despre noi. Povestea recitalului la pian e un bun exemplu – Nicki a luat evaluarea critică pe care i-a făcut-o tatăl ei drept adevăr. Când el a numit-o „leneșă", „nepăsătoare", „aiurită", „lipsită de talent" și „o rușine pentru familie", ea l-a crezut. Din perspectiva ei de fetiță, acestea nu erau cuvintele unui om furios, critic, ci erau descrierea realității.

Copiii nu iau comportamentul abuziv sau excesiv de critic drept ceva pe care alții li-l fac *lor*, ci drept ceva provocat de ei din cauza defectelor pe care le au. Când ajung la vârsta adultă, foștii copii continuă să creadă că au primit tratamentul pe care îl meritau. Consideră că au fost pedepsiți pe bună dreptate.

Ca să scape de influența mesajelor pe care le recepționase în copilărie, Nicki trebuia să le aducă la lumină și să le examineze. Cum deja identificase multe dintre incidentele care îi modelaseră sentimentele pe care le nutrea față de sine, trebuia acum să examineze și opiniile negative pe care și le însușise despre ea însăși.

Când am rugat-o să facă o listă cu toate lucrurile rele pe care i le spusese tatăl ei de-a lungul anilor, ea a înșirat următoarele:

OPINIILE NEGATIVE ALE TATĂLUI

- Nu țin seama de nimeni.
- Sunt egoistă.
- Sunt aiurită.
- N-am niciun talent.
- Sunt incapabilă.
- Sunt o rușine pentru familie.
- Sunt o dezamăgire.
- Sunt nerecunoscătoare.
- Sunt o ființă rea.

- Sunt o ratată.
- Sunt moale.
- Sunt leneșă și nu voi realiza nimic în viață.

Știam că, la maturitate, Nicki se străduise din greu să fie bună atât în meseria ei, cât și în sport. Când i-am cerut să noteze pe o listă tot ce-și spunea sieși atunci când se întâmpla să nu-și atingă idealul ei de superfemeie, mi-a arătat următoarea listă:

CE ÎMI SPUN ATUNCI CÂND EȘUEZ

- Nu m-am străduit suficient.
- Nu-mi pasă cu adevărat de progres.
- Nici măcar pe mine nu mă pot păcăli cu prestația asta.
- Dacă n-aș fi fost atât de leneșă, poate că aș fi ajuns undeva.
- Sunt pur și simplu incapabilă să fac ceva cum trebuie.

Nicki a văzut imediat că era ea însăși un critic la fel de aspru ca tatăl ei. Practic, nu făcea decât să continue ce începuse el. I-am cerut să revină la lista cu opiniile tatălui și să scrie peste ele cu un scris mare, hotărât: „Nu era adevărat atunci și nu e adevărat nici acum!"

Atunci, Nicki mi-a spus că tatăl ei îi spusese și câteva lucruri pozitive despre ea. O complimenta frecvent pentru inteligență, pentru aptitudinile sportive și pentru felul în care arăta. Însă, cum relația lor era atât de influențată de criticile și negativitatea lui și întrucât cuvintele negative au de regulă un impact mai mare decât cele pozitive, ei îi venea greu să creadă laudele lui ocazionale. Până la urmă, acestea n-au făcut decât s-o deruteze.

Majoritatea oamenilor au avut în copilărie cel puțin o persoană care a fost mereu bună cu ei și le-a oferit susținere, o persoană care i-a prețuit și le-a spus cuvinte frumoase. În

cazul lui Nicki, e vorba de mama ei. În cazul altora, această persoană poate fi o bunică, un bunic sau o altă rudă, un prieten de familie sau un învățător de la școală. Nicki avea nevoie să-și aducă aminte cum o vedea mama ei. Am rugat-o să scrie o listă cu opiniile pozitive ale mamei despre ea.

OPINIILE POZITIVE ALE MAMEI

- Sunt inteligentă.
- Sunt o dulceață de fată.
- Sunt fermecătoare.
- Sunt generoasă.
- Sunt talentată.
- Sunt silitoare.
- Sunt bună la suflet.
- Sunt plină de energie.
- Sunt adorabilă.
- Sunt o bucurie pentru oricine mă are în preajmă.

După ce Nicki și-a întocmit lista, i-am spus: „Nu e interesant cât de puține dintre aceste atribute au intrat în opinia ta despre tine însăți ca adult?" Ca s-o ajut să-și însușească opiniile pozitive neglijate despre ea, am pus-o să scrie la sfârșitul listei: „Toate acestea sunt adevărate și au fost întotdeauna adevărate".

Apoi i-am propus să săvârșească un ritual ca să se elibereze de opiniile negative pe care le acceptase cu multă vreme în urmă drept adevăr. Trebuia să facă următoarele:

1. Să ia acasă lista cu opiniile negative.
2. S-o rupă în cât mai multe bucățele.
3. Să ardă bucățelele acelea, să le îngroape sau să le arunce în vasul de toaletă și să tragă apa.

Nicki mi-a spus că s-a simțit cam caraghioasă săvârșind acest ritual, dar că el a ajutat-o fără îndoială să diminueze

puterea opiniilor negative pe care le avea despre sine. Nu numai că distrusese etichetele negative care îi fuseseră aplicate; începuse să revendice o parte dintre calificativele pozitive despre ea însăși.

Învață să fii părintele copilului din tine

Nicki și-a dat acum seama că exista în ea o parte care fusese foarte rănită în copilărie. Copila aceea pe care încă o purta în interior fusese criticată atât de mult de tatăl ei, încât crescuse căutând cu disperare aprobarea bărbaților. Fără această aprobare, Nicki se simțea incapabilă și speriată. Avea nevoie să vindece fetița din ea și să-i găsească un alt părinte, așa încât să poată începe să obțină de la ea însăși o parte din aprobarea mult dorită. Pentru asta trebuia să-și spună, și cu voce tare, și prin scrisori, ce își dorise întotdeauna cu ardoare să audă de la tatăl ei.

Am rugat-o să-i scrie o scrisoare fetiței rănite dinăuntrul ei. Nu trebuia să exprime niciunul dintre sentimentele negative față de ea însăși, ci să se concentreze asupra lucrurilor pe care ea, ca adultă, i le-ar spune unei copile rănite sufletește și tulburate. Să-i adreseze toate acele cuvinte tandre și iubitoare pe care ea însăși își dorise să le audă când era mică. Iată scrisoarea pe care a scris-o Nicki:

> Bună, scumpa mea!
> Îmi pare foarte rău că ai fost atât de umilită. Nu meritai așa ceva. Ai fost o fată foarte bună și știu cât de mult îți doreai să faci totul așa cum trebuie, pentru ca toată lumea, în special tati, să te iubească. Doar că lucrurile pur și simplu s-au întâmplat altfel, nu-i așa? Eu cred că tati te-a iubit, dar n-a știut să-ți arate asta. Ți-a cumpărat o mulțime de lucruri, dar pun pariu că

le-ai fi dat pe toate în schimbul unui zâmbet larg și al unui semn de încurajare, din când în când.

Vreau să știi că eu te iubesc și că voi avea grijă de tine. Voi avea grijă ca nimeni altcineva să nu te mai rănească așa vreodată. Poți conta pe mine. Nu te voi părăsi niciodată. Ești o fetiță foarte specială. Vreau să știi asta. Ești amuzantă și drăguță foc, și știu cât de mult te străduiești să fii bună și să faci lucrurile bine – și nu trebuie să mai cânți niciodată la pianul ăla nenorocit, dacă nu vrei!

Cu drag, Nicki cea Mare

Multor persoane le vine greu să înceteze să mai simtă dispreț și ură față de copilul din trecut. Ba chiar am auzit clienteinsistând că în copilărie erau oribile și urâte. Scrisoarea pe care a adresat-o copilei rănite dinăuntrul ei a ajutat-o pe Nicki să scape de povara vinovăției pe care o acceptase de la tatăl ei cel critic. Vedea acum că, în copilărie, fusese un nevinovat țap ispășitor pentru frustrările lui, iar înțelegerea aceasta a eliberat-o de mare parte din autocritica aspră pe care și-o adresa. Acest proces de recentrare a responsabilității ajută nu doar la eliberarea copilului inocent, ci și sinele adult să fie mai puțin vulnerabil și disperat după afecțiune.

Ca adult, Nicki trebuia să învețe că, oricâtă ar fi primit, aprobarea altora n-avea cum să însemne prea mult până când nu-și consolida ea singură sentimentul valorii proprii. Prin urmare, cu cât vindeca mai mult rana căpătată în copilărie, cu atât mai atenuată avea să fie nevoia ei ca alții s-o facă să se simtă bine în propria piele.

Nicki a început să identifice foarte ușor acele momente din viața ei adultă în care vocea critică a tatălui răsuna din nou ca s-o mustre cu asprime. A văzut cât de important era să înlocuiască această voce neîndurătoare cu una iubitoare, pe care învăța s-o folosească față de sine. Ca rezultat

al terapiei, înfățișarea a început să i se schimbe vizibil. Era mai în largul ei, expresia feței i-a devenit mult mai blândă, iar corpul mai puțin rigid. Făcea progrese reale, devenind mai bună și mai puțin critică față de ea însăși.

Elimină definitiv influența mesajelor din copilărie

Pentru a consolida schimbările care se produceau în personalitatea lui Nicki, i-am sugerat încă un exercițiu care să pună capăt influenței exercitate de tatăl ei.

Am îndemnat-o să-și imagineze că se află lângă un mormânt, în care se află puterea mesajelor și opiniilor negative ale tatălui ei. I-am înmânat niște flori uscate pe care le țin în birou în acest scop și i-am cerut să repete aceste cuvinte:

> Îngrop acum toate lucrurile răutăcioase și dureroase pe care mi le-a spus tata când eram mică.
>
> Îngrop acum puterea pe care au avut-o asupra mea criticile lui.
>
> Îngrop acum nevoia mea disperată de aprobare și laudă din partea lui.
>
> De asemenea, îngrop în acest mormânt iluzia mea că tatăl meu va fi cândva părintele pe care mi l-am dorit mereu.
>
> Odihnească-se în pace!

Ca în cazul oricărei ceremonii de înmormântare, nici aici n-au lipsit jalea și durerea. Nicki a fost foarte tristă la gândul că trebuie să se despartă de fantezia ei că ar fi putut găsi cheia fermecată cu ajutorul căreia să-și determine tatăl să fie părintele iubitor de care avusese nevoie în copilărie.

Ca femeie adultă, Nicki trebuia să recunoască faptul că există o limită a ceea ce îi putea oferi tatăl ei. El avea anumite trăsături de caracter adânc înrădăcinate care-l făcuseră

să fie dur cu ea. Acceptarea adevărului că ea nu avea cum să-l schimbe, că nimic din ceea ce ar fi putut face n-avea să-l transforme în tatăl cald și afectuos pe care și-l dorise atât de mult a fost foarte dureroasă pentru ea. Trebuia să înțeleagă că, dacă ar fi fost să obțină vreodată iubirea și aprobarea tatălui ei, lucrul acesta s-ar fi întâmplat de mult.

Acceptând toate acestea, Nicki a simțit tristețe și resemnare, dar și o mare libertate. Toată energia pe care o consumase în efortul zadarnic de a obține iubirea tatălui ei putea acum fi folosită în efectuarea unor activități pozitive și semnificative pentru ea.

Teama de a fi furios pe un părinte

Nicki mi-a pus aceeași întrebare pe care mi-o pun majoritatea clientelor atunci când retrăiesc furia față de un părinte: „Terapia asta o să afecteze relația pe care o am în prezent cu el?" Ea s-a exprimat astfel:

> Acum, că am ajuns să retrăiesc furia față de tatăl meu și mi-am dat seama că el n-o să se schimbe, poate că întâlnirile pe care le voi avea cu el vor fi compromise. În fond, a fost un părinte bun. Nu m-a bătut niciodată. A încercat să-mi ofere ce-a putut. M-a trimis la facultate. A muncit din greu pentru noi toți. Mă simt o trădătoare că m-am înfuriat așa pe el.

I-am spus că poate să păstreze părțile bune ale relației cu tatăl ei, renunțând în același timp la influența pe care opiniile lui o aveau asupra felului cum se privea ea însăși. Acum, că era onestă în privința sentimentelor față de el, se putea aștepta ca relația lor să devină una de la adult la adult, încetând astfel să mai fie o relație între un părinte distant și un copil care îi cerșește iubirea.

Furia reprimată este cel mai stresant, toxic și, în ultimă instanță, distructiv element al comportamentului omenesc. Acum, că Nicki se eliberase de vechea furie și văzuse că nu e un monstru înspăimântător, așa cum crezuse întotdeauna, era pregătită să-și înfrunte și furia față de soțul ei, Ed.

Fiindcă le e frică de propria furie, oamenii nu învață s-o canalizeze, s-o gestioneze sau s-o exprime. În capitolele următoare îți voi arăta cum îmi învăț clientele să-și folosească furia, atât pe cea veche, cât și pe cea din prezent, ca sursă de motivație și energie. Din momentul în care o femeie poate să se înfurie cu adevărat pe partenerul ei pentru felul cum o tratează, e imposibil să mai rămână prizonieră în comportamentul supus de până atunci.

Capitolul 12

Furia

Paula și-a început terapia într-unul din grupurile mele de victime ale incestului. În copilărie fusese abuzată atât fizic, cât și psihic de tatăl ei și își reprimase furia imensă provocată de aceste violențe teribile. Când s-a căsătorit cu soțul ei psiholog Gerry, avea, așa cum era și de așteptat, o stimă de sine foarte scăzută și se identifica deja cu rolul de victimă. După ce am ajutat-o să se confrunte cu propria copilărie traumatică, a trebuit să înfrunte realitatea tristă că e tratată abuziv și de soțul ei. Și nu i-a mai rămas decât să-și gestioneze și furia împotriva lui.

Furia față de partener

Mai întâi am rugat-o să-i scrie lui Gerry o scrisoare. Nu trebuia să i-o și trimită; ideea era să-și clarifice gândurile și sentimentele legate de el și de căsnicia lor. I-am sugerat să structureze scrisoarea în jurul următoarelor idei principale:

- iată ce mi-ai făcut;
- iată cum m-a făcut asta să mă simt;
- iată în ce fel mi-a afectat viața.

I-am spus să nu-și facă griji că-și va plânge de milă, ci pur și simplu să aștearnă totul pe hârtie fără rețineri. Acesta avea să fie pentru ea momentul adevărului.

Iată mai jos scrisoarea pe care a scris-o Paula:

Dragă Gerry,
Când ne-am cunoscut la facultate erai tare înțelegător și bun. Ai fost prima persoană care m-a ascultat cu adevărat și am fost atât de îndrăgostită încât eram gata să fac orice pentru tine. Ai spus că mă vei proteja și vei avea grijă de mine, iar eu am vrut să cred asta. Încă locuiam pe-atunci cu familia mea smintită și abia așteptam să plec de la ei. Am fost atât de fericită când m-ai cerut de soție! Aveai să fii cel alături de care puteam să mă simt în siguranță.

Dar, din clipa în care ne-am căsătorit, totul a început să se schimbe. Ai început să-mi găsești tot felul de defecte, să fii nemulțumit de meseria mea, de tot ce făceam. În loc să fii bun și afectuos, te luai de mine încontinuu. Mă făceai să mă simt îngrozitor. Am avut încredere în tine și te-am iubit, dar tu ai devenit din ce în ce mai rău cu mine. Ai folosit tot ce ai putut ca să mă dobori psihic. N-am știut niciodată ce am făcut de te-am determinat să-ți schimbi așa de mult comportamentul. Am dat vina pe mine și am încercat la nesfârșit să-ți recâștig iubirea, dar nimic din ce făceam nu era bine. A fost un chin. Acum știu că nu încercai decât să mă controlezi în totalitate, dar erai atât de nemilos! Ai început să spui că sunt „pătată" din cauza tatălui meu și a ce-mi făcuse el. Asta a fost o ticăloșie fără margini din partea ta! Aveam opt ani când m-a abuzat prima dată. Știi că nu aveam cum să-l împiedic. Cum îndrăznești să folosești asta împotriva mea? Tu mai mult decât oricine altcineva știai cât de vinovată și de rușinată mă simțeam pentru ce mi se întâmplase, și cu toate astea nu ți-a păsat. Ai fost primul bărbat în care am avut cu adevărat încredere, dar n-ai fost deloc demn de încrederea mea. Ai

idee cât de mult m-a durut asta și încă mă doare? Nu știu dacă voi putea vreodată să te iert pentru cruzimea de care ai dat dovadă folosind abuzul împotriva mea.

Ți-am permis să-mi controlezi viața. Mi-ai spus ce să citesc, la ce emisiuni TV să mă uit și unde vom merge în vacanță. De când sunt cu tine n-am luat nicio decizie, în afară de aceea de a-mi abandona munca din cauză că nu încetai să mă critici și să mă ridiculizezi. Am fost efectiv ca un robot! Am făcut ce voiai tu, dar acum mă întreb de ce mi-am cedat drepturile mele de ființă umană.

Acum mi se pare că am fost nebună. Sunt cu tine de optsprezece ani și nu mi-a mai rămas nici urmă de încredere în mine sau de respect față de mine însămi. Ți-am permis să mă controlezi fiindcă te iubeam. Dar acum, când mă gândesc la lucrurile pe care le-ai făcut, încep să cred că noțiunea mea de iubire e greșită.

Nu doar cu mine ești rău. Și pe copii îi bruschezi tot timpul. Trebuie să-i împac eu de fiecare dată după ce le spui toate vorbele tale răutăcioase.

Nu știu când ai început să mă înșeli, dar nu-mi aduc aminte să fi existat vreo vreme în care să nu mă compari cu alte femei, arătându-mi cât de neatrăgătoare sunt. Apoi a ieșit la iveală că unele erau pacientele tale. Ar fi trebuit să ghicesc asta, judecând după detaliile intime pe care mi le povesteai despre ele. Ce mă omoară e că, după ce ai fost prins că făceai sex cu ele, nu numai că ai dat vina pe ele că te-au trădat, ci cumva ai făcut să pară că e totul din vina mea! Nu-ți oferisem suficientă iubire și susținere! Acum mi se pare o nebunie, dar atunci te-am crezut. Am stat acolo, în sala aia de judecată, împreună cu tine, și am ascultat ore întregi mărturii legate de ce făcuseși. Eram „soția cea bună", care îți rămânea alături la

nevoie. Ai idee cât de umilitor a fost pentru mine să fac asta? Să las pe toată lumea să se uite la mine ca la o proastă, iar apoi să te las pe tine să mă acuzi, ca și cum eu aș fi fost infractoarea?

Nu poți să-ți asumi responsabilitatea pentru nimic, așa-i? Totul e întotdeauna din cauza altcuiva. Când Holly s-a născut cu leziuni cerebrale, ai dat vina pe mine și pentru asta! Nu i-ai fost niciodată tată. Te comporți ca și cum nici n-ar fi copilul tău. Am fost complet singură luptându-mă cu problemele ei. De fiecare dată când voiam să mă ajuți, îmi întorceai spatele și te comportai de parcă aș fi adus o leproasă în casă.

Nu mi-ai cerut niciodată părerea despre ceva. Nu mă tratezi ca pe o ființă umană. Ești doar un băiețel egocentric! Trebuie să faci întotdeauna așa cum vrei tu, altminteri ai o criză de nervi. Cine naiba te crezi, să te comporți în felul ăsta? Cum îndrăznești să mă umilești și să-mi ignori sentimentele? Nu-mi vine să cred că am lăsat să se întâmple toate astea. Pesemne că am niște idei stupide despre ce înseamnă iubirea și datoria, dar îți spun un lucru: de-acum înainte n-ai să mă mai poți controla. N-am de gând să-ți mai permit să mă tratezi așa cum ai făcut-o în toți anii ăștia. S-a terminat. Ți-o jur.

Paula

Paula era furioasă și se simțea rănită, și, în timp ce citea scrisoarea celorlalți membri ai grupului ei de terapie, a izbucnit în lacrimi de câteva ori și a trebuit să se oprească din citit până când și-a recăpătat stăpânirea de sine. A fost o experiență extrem de emoționantă pentru toată lumea, inclusiv pentru mine.

Aveam în fața mea o femeie care fusese o victimă pasivă și deprimată în cea mai mare parte a vieții ei. Dar în scrisoarea către soț își lua angajamentul să se schimbe. Avusese

de parcurs un drum lung până aici și era reconfortant s-o văd cum începe să se exprime ca un adult, încetând să mai fie un copil înfricoșat.

Când te confrunți cu furia față de partener

Scrisoarea Paulei către Gerry a stârnit în ea o furie enormă. Dar furia față de el era diferită de furia față de tatăl ei. Acesta nu mai era activ în viața ei, așa că, firește, n-o mai abuza. Gerry, pe de altă parte, era extrem de activ în viața ei: zilnic se purta urât cu ea. Furia față de el tocmai ieșise la iveală, așa că Paula voia, cum e și firesc, să facă ceva – și, asemenea multora dintre clientele mele, voia să facă ceva *imediat*.

Nu lua decizii cruciale

Întotdeauna le atrag atenția clientelor mele să nu ia decizii majore în febra momentului. Judecata ți-e afectată de emoțiile de care ești inundată în clipele respective. Cu excepția cazului în care o femeie e în pericol fizic în relația ei, nu e momentul să acționeze impulsiv și să dea fuga la avocat sau să-și facă bagajele și să plece de-acasă.

Nu te apuca să-l cerți

Paula era gata să-l ia la rost pe Gerry sau cel puțin să-i arate scrisoarea. Am sfătuit-o să n-o facă. Chiar dacă înțelegeam, fără îndoială, dorința ei de a proceda astfel, știam că nu va funcționa, din următoarele motive:

- știa exact cum să câștige în discuțiile cu ea;
- se pricepea de minune să schimbe subiectul, să rescrie trecutul și să divagheze;
- ar fi negat tot ce spunea ea;
- nu ar fi „auzit"-o;

- ar fi dat vina pe ea pentru toate, așa cum făcea întotdeauna;
- ar fi făcut-o să dea înapoi;
- ar fi intimidat-o.

Asemenea oricărui misogin, Gerry ar fi luat orice confruntare, provocare sau plângere legată de propriul lui comportament ca pe un atac la persoană. El nu știa s-o asculte pe Paula sau să se vadă din afară. Tot ce știa era să contraatace. Dacă Paula ar fi dezlănțuit un torent de furie împotriva lui acum, n-ar fi reușit mai mult decât reușea în trecut, când el îi întorcea furia asupra ei. În plus, ar fi riscat să provoace o deteriorare ireparabilă a relației. Dacă în ultimă instanță decidea să-l părăsească, trebuia să ia această decizie de pe o poziție de putere, nu în mijlocul unei crize emoționale.

Dilema ei acum era ce avea de făcut cu toată furia pe care o acumulase. Urma să locuiască în continuare cu Gerry, deși era din cale-afară de furioasă pe el. O puteam ajuta să se elibereze de o parte din furie, dar nu aveam cum s-o fac să dispară complet. Paula trebuia să învețe să-și *tolereze* furia ca să se poată comporta ca un adult în toată puterea cuvântului – o sarcină dificilă, dar care merita efortul.

Găsește modalități de eliberare a furiei

Ședințele din cadrul grupului de terapie îi ofereau Paulei un mediu sigur în care să-și exprime o parte din furie. Exercițiul cu bastonul, jocurile de rol și scrierea de scrisori ajutau de asemenea la diminuarea furiei, într-un mod pe care îl putea gestiona.

În plus, am încurajat-o să facă mișcare și să fie activă fizic ori de câte ori putea, chiar dacă asta ar fi însemnat să fie foarte obosită o vreme. Sigur că, atunci când ai patru copii, nu poți să ieși prea des, așa că i-am sugerat lucruri pe care le putea face acasă ca să-și mai aline din suferință.

Paula picta și își putea exprima mare parte din furie prin creațiile ei. Picturile pe care le-a realizat în această perioadă nu vor ajunge, cu siguranță, în niciun muzeu, dar realizarea lor a ajutat-o enorm. I-a făcut lui Gerry un portret hidos, la care lucra ori de câte ori se simțea plină de furie împotriva lui. I-a plăcut, de asemenea, să lucreze în lut.

Și-a cumpărat o bicicletă și, cât timp copiii erau la școală, pedala cu furie prin cartier. Asta o ajuta să nu se mai simtă atât de captivă și să se simtă mai bine fizic, încât Paula a fost uimită să vadă cât de multă energie avea. Nu-și dăduse seama niciodată până atunci că furia ei putea să fie o sursă de energie. (De fapt, mulți sportivi și artiști de top folosesc acest truc al transformării furiei în forță fizică.)

Furia este o reacție biologică la frustrare sau insultă, iar când e exprimată la nivel fizic, mare parte din ea poate fi diminuată. Orice fel de activitate fizică – chiar și curățenia în casă sau spălatul mașinii – poate fi de ajutor.

Încetează să-i mai alimentezi comportamentul urât

Când a reușit să-și țină furia sub control, Paula a trebuit să se confrunte cu adevărul neplăcut că aproape toate eforturile ei de a-l determina pe Gerry s-o trateze decent eșuaseră. De fapt, metodele ei caracteristice de a-i gestiona atacurile nu făcuseră decât să le alimenteze. De fiecare dată când se apăra, când îi dădea explicații sau când devenea isterică, ea *reacționa*, în loc să *acționeze*, adică făcea exact ce voia el să facă. Atitudinea ei supusă și împăciuitoare îi transmitea lui semnale clare că Paula e copleșită și neajutorată, ceea ce, în ultimă instanță, îl ajuta să dețină în continuare controlul.

Multe femei cred că, dacă țipă și ele la partener, înseamnă că iau atitudine. Bineînțeles, genul acesta de comportament este de obicei ineficient. *Dacă nu afirmă clar ce acceptă și ce nu, o femeie îl lasă pe partener să conducă.* Când țipă și urlă, va

părea la fel de lipsită de control ca atunci când plânge sau dă explicații. Dacă își aduce partenera într-o stare de surescitare nervoasă, oricum se manifestă aceasta, misoginul câștigă.

Mai jos se află o listă de comportamente care nu-ți vor fi de folos. Vezi dacă fac parte din reacția ta atunci când ești abuzată de partener:

- îți ceri scuze;
- dai explicații;
- plângi;
- te certi;
- te aperi;
- încerci să-l faci să vadă lucrurile și din punctul tău de vedere;
- țipi;
- amenințI.

Există însă și o serie întreagă de comportamente eficiente, pe care multe femei pur și simplu n-au învățat niciodată să le folosească. Dar, înainte să le învăț aceste purtări noi, îmi rog clientele să decidă ce anume trebuie să se schimbe în relația lor.

Cel care a definit relația până acum e misoginul

Gerry definise felul cum trebuia Paula să gândească, să simtă și să se comporte. Avea monopol asupra a ceea ce era „bine" în relația lor. Sentimentele și nevoile ei nu erau luate în seamă. Ca să se producă niște schimbări în relație, opiniile ei trebuiau să fie luate în considerare. Pentru a începe această etapă a terapiei, i-am sugerat Paulei să înceapă să includă în vocabularul ei următoarele propoziții:

- Uite ce cred eu.
- Uite cum văd eu lucrurile.

- Am să fac asta.
- N-am să fac asta.
- Asta e ceea ce vreau eu.

Trebuia să folosească *mai rar* următoarele propoziții:

- Îmi pare rău.
- E bine așa?
- Ești de acord cu mine?
- Îți place?
- Dacă te supără, fac cum vrei tu.

Oamenii care se simt bine în pielea lor sunt capabili să afirme: „Eu îți spun părerea mea, n-are decât să-ți placă sau nu". Într-o relație bună pot exista opinii diferite. După cum am văzut, în relația cu un misogin sunt permise numai opiniile acestuia, iar el decide cum se poate exprima partenera.

Ca să-și dea seama ce-și dorește de la căsnicia ei, *iar nu ce îi permitea Gerry să aibă*, Paula a trebuit *să-și definească* nevoile, dorințele și limitele.

Definește ceea ce-ți dorești

Când am rugat-o să întocmească o listă cu ce-și dorea de la Gerry, Paula a notat următoarele:

LUCRURI PE CARE MI LE DORESC

- Îmi doresc respect.
- Îmi doresc să mi se dea voie să mă exprim.
- Îmi doresc să fiu auzită.
- Îmi doresc să fiu luată în serios.
- Îmi doresc amabilitate.
- Îmi doresc înțelegere.
- Îmi doresc să am dreptul la propriile mele convingeri și opinii.

Poate că și tu îți dorești, în mare, cam tot aceleași lucruri din partea partenerului. În plus, poate că îți dorești schimbări la nivelul echilibrului de putere din relație. În acest caz, lista ta ar putea include lucruri precum:

- Vreau să fiu o parteneră egală în chestiuni financiare.
- Vreau ca nevoile mele sexuale să fie la fel de importante ca ale lui.
- Vreau ca părerea mea să conteze la fel de mult ca a lui în luarea deciziilor care ne privesc pe amândoi.
- Vreau respect pentru munca pe care o fac (indiferent dacă e în casă sau în afara casei).
- Vreau să participăm la activități care sunt importante pentru mine, nu numai la cele pe care le alege el.

Nu te teme să fii extrem de exactă atunci când îți întocmești lista *dorințelor*. Cu cât îți definești mai bine nevoile, cu atât vei fi mai aproape de a deveni un adult în toată puterea cuvântului. Intră în detalii atunci când e vorba de nevoile tale sexuale; precizează aranjamentele financiare specifice pe care le vrei. Cu cât știi mai multe despre ce-ți dorești, cu atât sunt mai mari șansele să-l obții.

Pe lângă dorința de a fi tratată mai bine și de a păstra un echilibru al puterii în relație, poate că ai câteva obiective *personale* importante. Gândește-te și ia în considerare lista următoare:

LUCRURI PE CARE MI LE DORESC PENTRU MINE

- Vreau să mă întorc la școală.
- Vreau să petrec mai mult timp cu prietenii și/sau membrii familiei.
- Vreau să obțin un loc de muncă.
- Vreau să-mi îmbunătățesc oportunitățile de carieră.
- Vreau mai mult ajutor la treburile casnice.
- Vreau mai mult ajutor cu copiii.

Alcătuiește o listă cu dorințele tale personale. Și de această dată fii foarte specifică. Formulări vagi de genul: „Vreau să fiu fericită" sau: „Vreau să mă simt mai bine" nu-ți permit să te focalizezi pe lucruri anume și să ai noțiuni clare după care să te ghidezi când începi să-ți schimbi relația.

Paula se plângea de anumite laturi ale comportamentului lui Gerry. Am încurajat-o să facă o listă cu gesturile pe care nu mai era dispusă să le tolereze. După ce citești lista Paulei, alcătuiește și tu o listă cu ceea ce nu vrei să mai accepți în relația ta.

LUCRURI PE CARE NU LE VOI MAI PERMITE

- Nu-i voi mai da voie să țipe la mine.
- Nu-i voi mai da voie să mă insulte.
- Nu-i voi mai da voie să mă critice în permanență.
- Nu-i voi mai da voie să nu țină cont de mine.
- Nu-i voi mai da voie să mă controleze și să-mi spună ce să fac.
- Nu-i voi mai da voie să mă umilească.

Când alcătuiești astfel de liste, stabilești niște parametri pentru tine și pentru relație. Fără niște principii clare, după care să te orientezi, e dificil să înveți cum să pui limite comportamentului urât al partenerului. Trebuie să știi ce poți tolera, ce ești și ce nu ești dispusă să tolerezi, precum și ce anume îți dorești pentru tine și pentru relație.

Revendică-ți drepturile de adult

Una dintre sursele majore de furie pentru multe dintre clientele mele o reprezintă trista recunoaștere a faptului că drepturile lor umane fundamentale au fost călcate în picioare în ceea ce ar fi trebuit să fie o relație de iubire. Pentru

a le aminti acestor femei care le sunt drepturile, am scris o *Declarație personală a drepturilor*. Citește-o. Însușește-ți-o.

DECLARAȚIA TA PERSONALĂ A DREPTURILOR

- Ai dreptul să fii tratată cu respect.
- Ai dreptul să nu-ți asumi responsabilitatea pentru problemele sau comportamentul urât al altcuiva.
- Ai dreptul să te înfurii.
- Ai dreptul să spui *nu*.
- Ai dreptul să faci greșeli.
- Ai dreptul să ai propriile tale sentimente, opinii și convingeri.
- Ai dreptul să te răzgândești sau să decizi un alt curs al evenimentelor.
- Ai dreptul să negociezi orice schimbare.
- Ai dreptul să ceri ajutor sau sprijin emoțional.
- Ai dreptul să protestezi față de critici și față de un comportament nedrept.

Nu există în această declarație a drepturilor nimic abuziv sau care să atace pe cineva. Nu-ți face griji dacă pare că o pui în slujba interesului tău sau în conflict cu ceea ce ți s-a spus că meriți sau că poți pretinde într-o relație. Acestea sunt drepturile tale fundamentale și trebuie respectate.

Capitolul 13

Pune limite în relație

Până acum ți-am arătat tehnici și exerciții pe care le folosesc cu clientele mele pentru a le ajuta să schimbe modul în care se văd pe ele însele și în care își privesc partenerul și de asemenea să-și conștientizeze și să-și limpezească sentimentele. Niciuna dintre aceste tehnici nu presupune vreo confruntare directă cu partenerul. Acum însă vom aborda partea cea mai delicată: *schimbarea felului cum te porți cu el.*

Am fost foarte explicită atunci când te-am prevenit în legătură cu unele aspecte emoționale ale terapiei, fiindcă acestea pot deveni copleșitoare sau prea dureroase ca să le încerci pe cont propriu. Dar partea de terapie prezentată în acest capitol e de natură *comportamentală*, nu *emoțională*. Ea implică asumarea unor riscuri, însă nu va stârni în tine o furie sau o suferință de necontrolat. Aceste schimbări comportamentale, care nu sunt greu de învățat, pot influența foarte mult dezechilibrul de putere care există probabil în relația ta. Chiar dacă până acum ai citit cartea fără să pui în practică exercițiile sugerate, partea care urmează, odată implementată, ar putea produce niște rezultate extraordinare pentru tine.

Rescrie scenariul

Femeile aflate într-o relație cu un misogin au tendința de a rămâne blocate în niște scenarii în care și ele, și partenerul

lor îndeplinesc un rol anume: dacă el țipă, ea își cere scuze; dacă el o critică, ea se apără etc. Pentru a-mi ajuta clientele să schimbe rezultatul acestor mici drame, mai întâi le ajut să scrie scenarii noi.

Paula mi-a spus că Gerry își ieșea din minți dacă masa nu era gata în secunda când intra el pe ușă de la serviciu. Am întrebat-o ce face când se întâmplă totuși să întârzie cu cina, și mi-a răspuns: „Îi spun că îmi pare rău și apoi încerc să găsesc o scuză care să-l liniștească puțin și în același timp alerg încoace și-ncolo încercând să pregătesc totul cât pot de repede". Și alte femei mi-au oferit răspunsuri asemănătoare pentru acest gen de situații. Majoritatea folosesc scuze de genul:

- Îmi pare rău, n-am reușit să ajung la piață.
- Fac tot ce pot. Și eu muncesc din greu.
- A trebuit să rămân la birou peste program.

Problema acestor răspunsuri e că sunt *defensive*. Atunci când oferi „motive întemeiate" sau explicații pentru faptul că n-ai făcut ceva ce voia partenerul să faci, te plasezi imediat în poziție de inferioritate.

Paula trebuia să învețe câteva răspunsuri nondefensive, care să n-o lase la mila lui. I-am spus ca, data viitoare când Gerry își iese din fire la ora cinei, să încerce una dintre următoarele reacții:

- Ai dreptate, cina nu e gata.
- Nu te învinuiesc că ești atât de supărat.
- Poate că data viitoare reușesc. Am să încerc.
- Atunci hai să mâncăm în oraș!

Paula a descoperit că abordarea aceasta avea un avantaj neașteptat: îi permitea să evite răspunsurile date „pe pilot automat". Acum deținea și ea un anumit control asupra interacțiunii, iar Gerry nu mai avea oportunitatea de a-și

continua tirada. Când a încetat să fie defensivă, Paula i-a închis multe căi pe care putea să o atace.

Începea să înțeleagă că Gerry e responsabil de izbucnirile lui iraționale. Dacă nu se supăra din cauza unei cine întârziate, găsea el altceva. Atunci când se lăsa dusă de val și intra în dispută cu el, căutând să se apere, Paula pierdea această perspectivă generală; devenea atât de preocupată de apărarea propriei poziții, încât nu mai vedea că el se comportă irațional.

A fost o revelație pentru ea să descopere că cina întârziată nu era o problemă reală, ci doar o scuză pentru ca Gerry să repornească războiul psihologic împotriva ei și s-o convingă că nu-i pasă suficient de el.

E foarte ușor să te lași prinsă într-o dispută. Dar însuși caracterul exploziv și intensitatea furiei misoginului sunt un semn că aceasta e disproporționată în raport cu ceea ce a provocat-o. *Furia lui are legătură cu altceva.* O persoană rezonabilă nu se supără așa cum se supăra Gerry din cauza unei cine întârziate. Reține, misoginul are în el o groapă adâncă plină cu furie și e nevoie de foarte puțin ca să-l amorsezi. El ia faptul că ai întârziat cu cina drept un atac direct la adresa lui, și, oricât ai insista să-i explici că nu e așa, nu-l vei convinge.

Atitudinea nondefensivă constituie un bun instrument, fiindcă ea nu e o formă de capitulare. Dimpotrivă, ea îi permite femeii să dobândească o oarecare detașare și control fără să se lase antrenată în conflict de reacțiile iraționale ale partenerului.

Pentru a putea schimba relația, unul dintre voi trebuie să înceapă să se comporte ca un adult. Nu prea sunt șanse ca acela să fie el. Când folosești răspunsuri nondefensive, începi să creezi un climat mai puțin exploziv. Faptul acesta e esențial ca să poți începe să pui efectiv niște limite comportamentului celuilalt.

Importanța limitelor

Pentru a face pasul următor către rescrierea scenariului, trebuie să înveți cum să-i pui partenerului niște limite. Va trebui să-i explici clar ce îți dorești și ce nu vei mai tolera. Orientează-te după listele pe care le-ai făcut în capitolul 12, „Lucruri pe care mi le doresc pentru mine" și „Lucruri pe care nu le voi mai permite" (vezi paginile 242–243).

Nicki era îngrozită la gândul că ar trebui să-l înfrunte pe Ed. Ori de câte ori o făcuse până atunci, fusese întâmpinată cu o serie de tactici de intimidare care o determinaseră să bată în retragere. Încercările Paulei de a-l înfrunta pe Gerry obținuseră uneori câteva scuze din partea lui, dar soțul nu-și schimba comportamentul pentru multă vreme, iar câteodată nu și-l schimba absolut deloc. Prin urmare, atât Nicki, cât și Paula trebuiau să renunțe la strategiile de până atunci. Același lucru e valabil și în cazul tău. Știi că tiparele vechi nu funcționează, dar asta nu înseamnă că nimic din ceea ce ai putea face nu va funcționa. Schimbarea comportamentului *tău* va produce *cu adevărat* o schimbare a relației. Și, chiar dacă nu va duce la schimbarea relației în măsura în care sperai, oricum te va ajuta să te simți mult mai bine în pielea ta.

Asemenea multora dintre clientele mele, și tu s-ar putea să ai trac în timp ce te pregătești să-ți joci rolul conform acestui scenariu nou. Gândește-te la ce va urma ca la o premieră teatrală și încearcă să-ți învingi frica. Pentru a-mi ajuta clientele să-și depășească emoțiile, eu le sugerez întotdeauna să facă repetiții. Memorează-le și tu, dintre frazele de mai jos, pe cele care ți se potrivesc. Obișnuiește-te să le incluzi în vocabularul tău asertiv. Dar nu încerca să le folosești deocamdată; doar repetă-le pentru tine.

AFIRMAȚII ASERTIVE

- Nu e normal să-mi vorbești așa.
- Nu e normal să mă tratezi așa.

- Cu țipetele nu mai rezolvi nimic de-acum înainte.
- De data asta nu mă poți intimida.
- Știu că până acum ți-a mers de fiecare dată, dar să știi că de-acum n-o să-ți mai meargă.
- N-am de gând să stau aici și să te ascult cum țipi la mine.
- Am să discut subiectul ăsta cu tine când te vei calma.
- N-am să mai accept să mă umilești.
- Oamenii care țin la mine nu mă tratează așa.
- M-ai ținut sub control cu comportamentul ăsta în trecut, dar vreau să știi că de-acum s-a terminat.
- Nu mai sunt așa cum eram.

Și iar repetiții

Când le propun clientelor mele să-și schimbe un comportament, ele se simt de obicei inundate de un val de împotrivire și de panică. Se tem că li se vor întâmpla lucruri groaznice, catastrofale. Una dintre modalitățile cele mai eficiente pe care le-am găsit de a atenua panica este să-i acord clientei suficient timp să repete noile ei atitudini și replici într-un mediu sigur, lipsit de riscuri. Nu uita, cu cât repeți mai mult comportamentul nou, cu atât mai firesc ți se va părea atunci când îl vei folosi prima dată.

Îți sugerez ca prima ta repetiție să aibă loc în singurătate. Pune un scaun gol în fața ta și imaginează-ți că partenerul stă pe el. Imaginează-ți că a început să te atace. Alege una dintre frazele de mai sus, de pildă: „N-am de gând să stau aici și să te ascult cum țipi la mine", și spune-o cu voce tare. Repet-o până când începe să aibă o rezonanță puternică și să sune credibil, firesc.

Acum imaginează-ți partenerul reacționând la noul tău comportament. Încearcă să simți anxietatea care te-ar putea cuprinde. Lasă să iasă la suprafață atât reacțiile fizice, cât și

pe cele emoționale pe care le ai de obicei față de izbucnirile partenerului. Obișnuiește-te cu ele; acceptă că unele ar putea dăinui, chiar și după ce vei deveni mai activă și mai asertivă. Vechile sentimente te-au însoțit vreme îndelungată și sunt foarte tenace. Însă, pe măsură ce înregistrezi tot mai multe reușite cu noul tău comportament, sentimentele vechi își vor pierde din intensitate, iar disconfortul provocat nu va mai dura atât de mult. Fiindcă vei ști la ce să te aștepți, vei trece mai repede peste episoadele înfricoșătoare.

În timp ce exersezi singură cu scaunul gol, imaginează-ți că partenerul continuă să te atace verbal, iar în acest timp tu rămâi fermă pe poziție, indiferent cât de jignitor sau de umilitor ar deveni comportamentul lui. Răspunde numai cu fraze din listă, chiar dacă începi să pari un disc stricat. Reține, îți testezi noua tărie și hotărâre.

Exercițiul următor, care ți s-ar putea părea foarte ciudat, le-a ajutat pe clientele mele să-și consolideze hotărârea de a se schimba și să vadă că n-au cum să mai revină la vechiul comportament.

Îngenunchează în fața scaunului gol, pe care îți imaginezi că stă partenerul tău, și spune aceste cuvinte:

> Sunt o nenorocită, vrednică de dispreț, dezgustătoare.
> Tu ești puternic, atotștiutor și minunat.
> Voi accepta și de-acum înainte orice abuz din partea ta.
> Toate criticile tale la adresa mea sunt adevărate.
> Poți să mă tratezi oricum vrei, iar eu voi accepta.
> Voi renunța la mine ca să primesc iubirea ta.

Majoritatea clientelor se simt cuprinse de furie, umilite și dezgustate după ce fac exercițiul acesta. O femeie mi-a spus că nu i-ar fi spus niciodată partenerului așa ceva în viața reală. Am fost de acord cu ea – nicio persoană care e în toate mințile nu ar spune astfel de lucruri. Totuși, am întrebat-o:

„Oare *comportamentul* tău față de el n-a transmis exact acest mesaj, în toți acești ani?"

Ca urmare a efectuării exercițiului, multe femei își dau seama că, deși nu le-au spus cu voce tare, au transmis exact asemenea mesaje prin comportamentul lor supus. Nu uita, comportamentul, nu cuvintele, e cel care le arată celorlalți cât de mult au voie să întindă coarda cu tine.

Repetiții în prezența altcuiva

În anumite privințe, a face repetiții cu altcineva poate fi mai eficient decât a le face în singurătate. Prezența celuilalt aduce situația mai aproape de realitate. Poate fi vorba despre o prietenă de încredere sau despre o rudă care ți-e apropiată. *Nu* apela la unul dintre copii! Stabilește împreună cu persoana respectivă următoarele reguli:

1. Nu te va judeca.
2. Nu-ți va da sfaturi.
3. Va manifesta susținere față de sentimentele pe care le exprimi, oricare ar fi ele.

Celălalt se află acolo ca să te susțină și să te încurajeze, *nu* ca să-ți spună ce să faci sau să simți. Îți sugerez să apelezi mai degrabă la o prietenă decât la o rudă, fiindcă prietenele tind să fie mai obiective decât membrii familiei.

În cadrul exercițiului următor, prietena ta va juca rolul partenerului. Pentru a-i arăta cum se comportă el cu tine atunci când sunteți doar voi doi, alege o întâmplare neplăcută recentă și relatează-i ce s-a întâmplat atunci și ce ți-a zis el. De exemplu:

> **TU** (*în rolul partenerului*): Ce-i cu tine? Ți-am spus să notezi întâlnirea aia pe care o aveam. Acum am uitat de ea și e numai vina ta. Pur și simplu nu-ți pasă

de mine nici cât negru sub unghie, nu-i așa? Umbli cu capu-ntre urechi toată ziua. Numai la tine te gândești. Ce aveai de făcut așa de important de n-ai putut să ții minte un lucru atât de simplu pentru mine?

Reprodu dialogul și situația care au existat în cazul tău. Dacă partenerul obișnuiește să urle, urlă și tu. Dacă obișnuiește să critice, critică și tu.

În timp ce interpretezi rolul partenerului tău, fii atentă la ce simți *tu*. Ești pentru prima dată în pielea lui. Dacă într-adevăr te comporți ca el, vei vedea că, de fapt, comportamentul lui e crud și infantil. Experiența aceasta te va ajuta să-ți consolidezi angajamentul de a schimba situația.

După ce i-ai arătat cum acționează partenerul și ce spune, prietena ta îl va întruchipa, iar tu vei fi tu însăți și vei rosti fraze din lista noilor afirmații menite să pună limite. De exemplu:

PRIETENA TA (*în rolul partenerului*): Ce-i cu tine? Ți-am spus să notezi întâlnirea aia pe care o aveam.

TU (*în rolul propriei persoane*): N-am de gând să stau aici și să te ascult cum țipi la mine. Vorbim despre asta când te calmezi.

Evident, răspunsul tău ar trebui să fie adecvat situației și stilului de atac al partenerului.

Faptul că altcineva îi simulează purtarea îți va intensifica anxietatea, fiindcă se va crea o atmosferă asemănătoare celei cu care va trebui să te confrunți când vei pune în practică noul comportament. Repetiția e foarte importantă, fiind puntea către etapa de impunere a limitelor în cadrul relației.

Pe lângă faptul că vei învăța lucruri noi pe care să le spui, vei învăța lucruri noi pe care să le *gândești*. Îți vei schimba modul de comunicare pe două planuri: *ceea ce îi spui lui și*

ceea ce îți spui ție. Gândește-te la ce-ți trece prin minte în situațiile de conflict dintre tine și partenerul tău. Scrie o listă cu lucrurile pe care ți le spui de regulă atunci când te atacă și intituleaz-o „Gânduri vechi". Nancy a notat astfel:

GÂNDURI VECHI

- E furios pe mine.
- Nu pot să câștig niciodată.
- O să mă rănească emoțional.
- Sunt neputincioasă.
- De ce nu-mi vine niciodată în minte ce să-i zic?

Aceste afirmații jucaseră un rol foarte important în persistența fricii ei de a-și înfrunta soțul. Acum trebuia să învețe să-și întrerupă gândurile vechi și să le substituie cu unele noi. Încearcă aceste gânduri noi atunci când partenerul tău te înspăimântă:

GÂNDURI NOI

- Sunt o persoană adultă.
- Nu mă doboară pe mine țipetele lui.
- Pot să-mi suport sentimentele.
- Nu trebuie să remediez eu situația sau să încerc să îndrept lucrurile.
- El e responsabil de comportamentul lui, nu eu.
- Se comportă ca un puști răsfățat.
- Se comportă ca un copil mare.
- Și-a pierdut controlul.

Îți folosești astfel capacitatea de a *gândi* pentru a te detașa întru câtva de situație, așa încât să nu fii copleșită de emoțiile intense din momentul respectiv. Iar asta te ajută să scurtcircuitezi vechile tipare de reacție. Reține că vechile tale gânduri și reacții automate nu vor dispărea. Pe măsură ce îți schimbi procesul de gândire, gândurile noi le vor alunga

treptat pe cele vechi, iar rezultatul va fi că sentimentele tale se vor schimba și ele. Gândurile vechi ne țin prizonieri; gândurile noi ne eliberează.

Pune limite în prezența lui

Până acum ai exersat în condiții previzibile, controlate. Acum e timpul să folosești noile comportamente în situații reale. Partenerul tău e un maestru al controlului și intimidării, așa că prima dată vei tinde din instinct să dai înapoi, cuprinsă de frică. Rămâi totuși pe poziție. Va merita efortul.

Când Paula a ajuns în acest punct, și-a pierdut curajul. Mi-a spus: „Nu pot. Oricum n-o să meargă. Am supraviețuit în toți acești ani în situația asta, așa cum e. E prea riscant să încerc să schimb ceva acum".

Ca s-o ajut să se pregătească, i-am sugerat să recitească noile „afirmații asertive" (paginile 248–249) până când ajungeau să i se pară firești. La următorul incident cu Gerry, trebuia să le folosească pe cele care se potriveau în context. I-am reamintit că nici nu-l ataca pe el, nici nu se expunea unui atac, ci stabilea limitele a ceea ce era dispusă să mai accepte din partea lui și ce nu.

La următoarea noastră întâlnire, Paula mi-a povestit:

> Am fost afară cu copiii și m-am întors la timp ca să pregătesc cina, dar, dintr-un motiv sau altul, Gerry venise mai devreme în ziua aceea. Era furios că nu mă găsise acasă. A început să mă ia la rost, că pe unde am tot umblat, apoi i-a dat înainte cu vechile reproșuri, că petrec prea mult timp cu copiii, iar pe el îl neglijez. În primă fază am fost tentată, din obișnuință, să-i spun unde fuseserăm și de ce era important că ne-am dus, dar m-am oprit. I-am zis: „N-am de gând să stau aici și să ascult toate astea". Vorbea complet fără rost și nu

voiam să încep să mă justific. I-am spus: „N-am să-ți tolerez țipetele". A fost atât de șocat, că s-a albit la față. Și eu am fost șocată că făcusem asta. Apoi a trecut la replicile lui de psiholog, la care recurge invariabil când orice altă abordare eșuează. Mi-a zis: „Ești cumva înainte de ciclu?" Dacă a văzut că nu reacționez, a continuat: „Încep să-mi fac griji serioase în legătură cu tine. Bănuiesc că e de vină terapia aia de care te-ai apucat. Te face să fii foarte rece și calculată". Chiar dacă mâinile îmi tremurau deja, îmi dădeam seama cât de comic era totul. Încerca să facă să pară că totul e din vina mea doar pentru că îl înfruntasem. Nu știu de unde am avut puterea, dar am rămas fermă pe poziție. I-am spus că chestiile de genul ăsta nu vor mai funcționa de-acum. N-aveam de gând să discut despre terapie cu el. Asta i-a pus capac. A ieșit valvârtej din casă, trântind ușa cât a putut. S-a întors după câteva ore și a stat botos toată seara. În trecut, asta m-ar fi făcut să-mi cer scuze și să încerc să îndrept lucrurile, dar acum am rezistat tentației și l-am lăsat pur și simplu să fiarbă în suc propriu.

Persoane precum Paula, care o viață întreagă au fost supuse și speriate, simt adesea un val imens de entuziasm și speranță atunci când își asumă riscul și manifestă un comportament nou, asertiv, iar apoi văd că au supraviețuit experienței. Când Paula a relatat toate acestea în grupul de terapie, radia de mândrie și de sentimentul unei mari realizări. Era uimită că simplul fapt de a încerca un comportament nou, asertiv, o făcea să se simtă mai puternică în căsnicia ei. Sigur că e nevoie de multă muncă pentru a te obișnui să fii asertiv, dar ea a văzut imediat progresul. De fiecare dată când îi punea limite lui Gerry, comunicându-i ce e dispusă să accepte și ce nu, devenea mai puternică, mai sigură pe ea și mai hotărâtă să continue pe drumul cel nou.

E bine să știi la ce să te aștepți

Atunci când ceri socoteală unei persoane infantile, nesigure, sau o amenințți, reacția ei va fi de obicei să recurgă și mai apăsat la vechiul comportament, în încercarea de a readuce lucrurile la starea dinainte. În fond, acesta a funcționat de fiecare dată în trecut; dacă acum și-l intensifică, nu are cum să nu funcționeze din nou. Prin urmare, așteaptă-te ca purtarea abuzivă a partenerului să se amplifice. Ca să reușești să nu te dai bătută, amintește-ți că ai o sursă foarte mare de putere: *el e extrem de dependent de tine.* Va face orice ca să te păstreze, fiindcă e îngrozit la gândul că ar putea fi părăsit și lăsat singur.

Punând limite și inițiind aceste comportamente noi, menite să te definească, tulburi echilibrul de putere din relație. Când începi să revendici o parte din puterea care până acum era deținută de el, așteaptă-te să se lupte cu tine; nu va renunța ușor la control. Ar putea deveni și mai agresiv, și mai tiranic. Ar putea să se închidă în el, să amenințe că pleacă sau să încerce să te pedepsească. Ține minte că, în sinea lui, e un copil speriat și că atitudinea agresivă și obsesia lui pentru control sunt o încercare de a-și acoperi nesiguranțele. Ți-ar putea fi de ajutor acum să-ți amintești că numai oamenii speriați se comportă așa. *Niciun om care se simte sigur pe el nu are nevoie să controleze o altă ființă umană.*

Unii misogini răspund la noul comportament al partenerei cu un alt fel de manipulare: lacrimi, scuze și promisiuni că se vor schimba. Când se comportă ca niște băieței răniți și speriați, ei pot stârni atâta milă, încât aproape orice femeie e tentată să le cedeze. Dar, indiferent dacă misoginul recurge la agresivitate și amenințări sau la lacrimi și implorări, scopul lui e același: să-și determine partenera să renunțe la încercările ei de a schimba relația și să restabilească echilibrul confortabil care existase pentru el înainte.

Toate reacțiile partenerului sunt o dovadă în plus că *tu* ești cea mai puternică dintre voi doi, fiindcă tu ești dispusă

să-ți asumi unele riscuri purtându-te altfel. Ești mai conștientă de propriile sentimente, iar supraviețuirea ta nu înseamnă dominarea și subjugarea unei alte ființe umane.

Când Gerry a devenit mai agresiv ca răspuns la noua atitudine a Paulei, ei îi venea uneori greu să-și dea seama câtă putere are în relație și de câtă tărie e capabilă. Dacă și tu te confrunți cu aceeași dificultate, îți sugerez să încerci această schimbare de perspectivă: în locul vechii întrebări: „Ce e în neregulă cu mine de mă tratează așa?", folosește întrebarea: „Ce e în neregulă cu *el* de se comportă așa?" Această nouă viziune te va ajuta foarte mult să rămâi fermă pe poziție și să-ți tolerezi sentimentele pe măsură ce partenerul devine tot mai agresiv. Atunci când el începe să te asalteze, încearcă să-ți spui în gând frazele următoare:

- Nu trebuie să remediez eu situația.
- Pot să fac față sentimentelor mele.
- El e responsabil pentru comportamentul lui, nu eu.

În plus, continuă să-ți repeți:

- Ceea ce sunt eu nu depinde de părerea lui despre mine.

Asemenea multor cliente de-ale mele, Paulei îi păsa prea mult de felul cum o vedeau ceilalți. Fusese esențial pentru ea ca Gerry s-o considere „cum trebuie". Odată ce s-a eliberat, după mult efort, de nevoia intensă de a-i obține aprobarea, și-a dat seama cât de distructiv și de dureros era să lase ca sentimentul valorii ei personale să depindă de capriciile altcuiva.

Rămâi fermă pe poziție

În următoarele câteva luni, Gerry a încercat tot felul de strategii ca s-o determine pe Paula să renunțe la noua ei atitudine. A făcut crize de nervi, a stat zile întregi îmbufnat, a devenit și

mai critic cu ea, și-a folosit cunoștințele profesionale ca să încerce s-o manipuleze și a început să plece de-acasă ore în șir, fără să-i spună unde se duce, având grijă de fiecare dată să trântească zgomotos ușa în urma lui. Din fericire, Paula a reușit să vadă în acest comportament exact ceea ce era: bravadă și scandal menite s-o readucă la vechiul ei statut. Ea însă a rămas fermă pe poziție și, în cele din urmă, tacticile ei au dat rezultate.

Nu se poate spune dinainte cât va dura, în cazul tău, până când vei vedea rezultatele noului comportament. Nu se poate ști de câte ori va trebui să fii asertivă și să pui limite până să înceapă să se producă o schimbare. Însă, cu cât relația e mai veche, cu atât mai înrădăcinate sunt tiparele comportamentale ale partenerului și, prin urmare, cu atât mai mult se va împotrivi schimbării. În plus, într-o relație de durată, dependența lui e mai mare, așa că *frica* de schimbare va fi și ea mai mare.

Dar nu te lăsa descurajată. Important este că, de fiecare dată când acționezi conform noii viziuni, pentru tine devine tot mai ușor, chiar dacă încercările tale nu dau rezultat imediat. Așa cum i-am explicat Paulei: „Relația n-a ajuns așa cum e acum peste noapte". Trebuia să-și repete gesturile noi, asertive, de multe ori până ce Gerry avea s-o ia în serios.

Învață-l cum să se poarte

Fiindcă misoginul nu pare să fie conștient de cât rău îi face partenerei comportamentul lui abuziv, cade în sarcina ei să-i arate cum să se poarte. Paula a trebuit să-i arate clar lui Gerry care dintre gesturile lui o făceau să se simtă bine și care erau inacceptabile pentru ea.

De fapt, a folosit niște tehnici simple. În parte, ele însemnau că nu avea voie să consolideze sau să răsplătească purtările urâte ale lui Gerry reacționând ca în trecut. Pe de altă

parte, trebuia să-și exprime aprecierea atunci când el era bun și tandru.

I-am spus că, atunci când Gerry se purta frumos cu ea, trebuia să-și înceapă propozițiile cu una dintre expresiile următoare:

- Chiar apreciez când...
- Îți mulțumesc pentru...
- Îmi place la nebunie când...
- A fost drăguț din partea ta să...
- Mă simt foarte bine când...

Gerry aducea adesea acasă reviste de la birou pentru ca Paula să le folosească în colajele ei – semn că se gândea la ea. I-am spus să-i transmită cât de mult apreciază gestul acesta. Fața lui Gerry s-a îmbunat deodată. „Era ca un copil încântat", mi-a povestit Paula.

Treptat, Gerry a început să o trateze altfel. Din momentul în care și-a dat seama că treaba e serioasă și că atmosfera dintre ei se schimbase, a căpătat un fel de respect ranchiunos față de ea.

Unii misogini se vor îmbuna și vor fi mai prietenoși după ce își dau seama că nu le mai merge cu tine așa cum le mergea înainte. Dacă se întâmplă asta, atunci între voi se poate crea o apropiere și o egalitate mai mare.

Obține ceea ce-ți dorești pentru tine

Odată ce ai pus limite și ai câștigat un oarecare respect din partea celuilalt, vei putea să-l abordezi în legătură cu ceea ce-ți dorești să se întâmple în cadrul relației. Pentru început, consultă din nou listele de la paginile 241–242, în care ți-ai definit dorințele și nevoile. Apoi rezumă-le la câteva puncte-cheie, așa încât să nu-ți copleșești partenerul cu prea multe cerințe dintr-odată.

Când am rugat-o să se concentreze asupra lucrurilor pe care, realist vorbind, le putea pune în aplicare la momentul respectiv, Paula a alcătuit lista următoare:

- Vreau să pot lua parte în mod egal la deciziile legate de bani.
- Vreau să încep să am propriul meu cont bancar și propriii mei bani.
- Vreau ca cineva să mă ajute cu muncile gospodăriei și cu copiii.
- Vreau ca Gerry să înceteze să mai vorbească atât de urât cu copiii.
- Vreau să transform o parte din locuință într-un atelier, unde să pot picta.

Când am întrebat-o ce punct de pe lista ei crede că va fi cel mai greu de acceptat pentru Gerry, mi-a răspuns: „E simplu. Cel legat de bani. Îmi dă cu țârâita câte o sumă și apoi îmi cere socoteală pentru fiecare bănuț cheltuit". Prin urmare, am decis să ne ocupăm mai întâi de chestiunea financiară. Dacă reușea să rezolve cel mai dificil punct de pe listă, avea să le rezolve și pe celelalte.

Paula trebuia mai întâi să definească foarte clar pentru ea însăși cât de departe era dispusă să meargă în cazul în care Gerry refuza să miște un deget. Știa clar că nu vrea să-l părăsească. Avea patru copii, dintre care unul cu leziuni pe creier, și nicio sursă de venit imediat, așa că nu se simțea pregătită să încerce să se descurce pe cont propriu. Dar era dispusă să-și ia un serviciu cu jumătate de normă. I-am spus: „Dacă vrei să îl amenințI cu asta, trebuie să vii cu mai mult decât vorbe goale. Trebuie să vorbești *serios*". Mi-a răspuns: „Eu *chiar* vorbesc serios. Până când nu voi avea banii mei și nu voi putea să iau propriile mele decizii despre modul cum îi cheltuiesc, voi continua să mă simt ca un copil care are o alocație".

Cu toate că învățase foarte bine să se exprime în mod asertiv, când am întrebat-o ce-i va spune lui Gerry în legătură cu problema banilor, n-a știut ce să zică. Conversația noastră a continuat:

SUSAN: Poți să-i spui ceva de genul: „E foarte important pentru mine să am banii mei într-un cont al meu. Consider că e fundamental pentru respectul meu de sine".

PAULA: Parcă îl și aud cum îmi răspunde: „Tu nu știi să te ocupi de bani. Atâta vreme cât eu sunt cel care îi câștigă, eu voi decide cum sunt cheltuiți. În plus, n-ai de ce să te plângi. E mâncare din belșug pe masă".

SUSAN: Atunci va trebui să-i spui așa: „Nu cred că m-ai auzit, Gerry. Vreau să am banii mei, iar dacă nu putem cădea de acord în privința asta, nu-mi rămâne decât să-mi iau un serviciu unde să fiu plătită pentru munca pe care o fac".

Conștientă fiind că Gerry e schimbător și imprevizibil, i-am sugerat Paulei să repete de mai multe ori singură modul în care să-i *spună* ce-și dorește, nu să-i ceară. I-am mai sugerat și să vorbească despre asta cu el când este calm.

Când Paula l-a abordat într-un final pe Gerry, reacția lui a fost cea anticipată. Dar ea a rămas fermă pe poziție, și în cele din urmă el a cedat, strigând: „Ăsta e șantaj în toată puterea cuvântului, dar, dacă pentru tine înseamnă atât de mult, atunci fie!" Au convenit să se întâlnească la bancă peste câteva zile, ca el să deschidă un cont pe numele ei. Gerry a încercat atunci să o saboteze încă o dată, lipsind de la întâlnire. Paula m-a sunat, foarte supărată.

I-am sugerat să caute în ziar anunțurile cu oferte de muncă și să încercuiască foarte vizibil patru sau cinci dintre cele care i se potriveau, după care să lase ziarul într-un loc

unde Gerry avea să-l vadă cu siguranță. Ea a obiectat: „Dar nu e un fel de joc?" Sigur că e, am răspuns eu, chiar asta e, un joc, dar altceva nu prea părea să-i rămână de făcut, din moment ce Gerry tot n-o lua în serios.

Jocul – și tenacitatea – Paulei au dat roade. În cursul lunii următoare, Gerry i-a transferat fonduri într-un cont separat și a fost de acord să i-l alimenteze regulat. Paula era încântată. Această aparent mică victorie făcea posibilă obținerea celorlalte lucruri pe care și le dorea, inclusiv un comportament mai frumos față de copii.

În niciun caz nu vreau să sugerez că Paula ar avea acum o căsnicie minunată. Gerry e încă infantil și cere foarte mult de la ea, au în continuare o relație sexuală nereușită, iar el nu e dispus să primească consiliere. Totuși, Paula a izbutit, cu multă muncă și hotărâre, să-și schimbe dramatic comportamentul și starea de spirit. E mai puțin deprimată acum. Are un atelier lângă garaj, unde pictează; a și vândut câteva dintre tablouri. Iese mai des cu prietenele ei și, de câteva ori pe săptămână, cineva o ajută cu treburile casnice.

Cel mai important este faptul că și-a dat seama că Gerry, *nu ea*, e cel responsabil de comportamentul lui urât. Nu-și mai însușește comentariile lui negative la adresa ei. O parte dintre remarcile lui încă o rănesc profund, însă le recunoaște ca pe niște expresii ale unui bărbat nesigur și înspăimântat care încearcă să-i macine încrederea în sine pentru ca el să se simtă în siguranță. După cum mi-a spus la ultima întâlnire pe care am avut-o: „Probabil că va trebui să fiu mereu «mămica lui bună», dar e un preț pe care sunt dispusă să-l plătesc".

Atunci când pui limite partenerului, nu uita, *obiectivul tău nu e să-l schimbi pe el, ci să schimbi modul în care te tratează*! Nu poți să modifici structura de bază a personalității cuiva punându-i limite, însă poți să-l înveți cum să se poarte mai bine cu tine definind clar ce accepți și ce nu. Drept

rezultat, în relația ta va domni mai puțin haos emoțional. E un proces lent și necesită curaj, dar funcționează.

Un cuvânt de avertizare

Când faci ceva ce intensifică comportamentul abuziv al partenerului tău, există întotdeauna pericolul ca el să treacă de la abuz psihologic la abuz fizic. Un bărbat care n-a lovit o femeie în viața lui poate să recurgă impulsiv la violență atunci când se simte vulnerabil. Este o încercare disperată de a restabili controlul. Cel mai probabil va vedea forța nou dobândită a partenerei ca pe o „îndepărtare de el", ceea ce poate să-l sperie foarte tare. Din moment ce vechile lui metode nu mai funcționează, ar putea să recurgă la unele mai violente.

A pune limite nu e niciodată atât de important ca atunci când devine bărbatul violent. Ți-am arătat cum să le pui la nivel verbal; dar cuvintele sunt zadarnice atunci când te confrunți cu forța fizică. Dacă partenerul își pierde controlul și devine violent, *trebuie să pleci de lângă el.* Nu poți discuta rațional cu un bărbat violent. Fiindcă ești în pericol, trebuie să pleci de lângă el, iar dacă ai și copii, trebuie să-i iei și pe ei. Ține minte că, prin acțiunile tale, îl înveți cum să se comporte cu tine. *Dacă rămâi atunci când e violent fizic, îl înveți că vei accepta mai multă violență.* Prin urmare, du-te la o rudă, la o prietenă sau la un adăpost pentru victimele violenței domestice, chiar dacă n-ai fost bătută, ci doar îmbrâncită. Neapărat *pleacă de lângă el!*

Dacă violența fizică a făcut parte din relația voastră, nu încerca niciun comportament nou până când nu ai primit ajutor pentru rezolvarea acestei probleme foarte periculoase. Îți recomand două cărți pe această temă: *Battered Wives*, de Del Martin, și *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Relationships*, de Ginny NiCarthy. (Vei găsi informațiile complete despre ele și alte cărți în bibliografie.)

Dacă ai fost nevoită să părăsești locuința pentru a fi în siguranță, primul lucru pe care vei vrea să-l știi este: „Când mă pot întoarce?“ Recomandarea mea este că acesta nu e un moment în care să încerci să rezolvi singură problema. Poate că partenerul nu te va mai lovi niciodată, dar nu ai cum să fii sigură. Dacă nu insiști să primiți amândoi consiliere, vei trăi cu amenințarea violenței planând asupra ta. E o problemă pe care nicio femeie nu ar trebui să încerce să o rezolve fără intervenția unui profesionist. Dacă trebuie să te întorci în casă pentru a lua haine sau bani, *nu te întoarce singură.* Ia cu tine un prieten sau o prietenă ori o rudă. Cu cât ești mai puternică în această perioadă critică, cu atât mai puțin riști ca partenerul să se comporte din nou violent cu tine. De aceea e vital să fii fermă în ceea ce faci. Dacă ești *tu* proprietara apartamentului sau casei din care ai plecat, iar partenerul refuză să plece de-acolo ca să te poți întoarce, nu te teme să apelezi la poliție pentru a te ajuta să-l dai afară.

Ține minte, e un semn de curaj și de tărie să ceri ajutorul atunci când ai nevoie de el.

Capitolul 14

Când să soliciți ajutor profesionist

Dacă ai făcut ce ți-am sugerat până acum, relația ta probabil că s-a liniștit și a devenit mai echitabilă. S-ar putea totuși ca ea să fie încă departe de cum ți-ai dori-o. Chiar dacă ți-ai asumat riscuri și ai inițiat comportamente noi, pot exista multe situații în care pur și simplu să nu știi cum să faci față partenerului. Ca urmare, ai putea să adopți iar comportamentele tale vechi, distructive. Dacă ți se întâmplă asta, e timpul să te gândești să ceri ajutor profesionist.

Mulți oameni se agață însă de ideea că a avea nevoie de un astfel de ajutor e semn de slăbiciune; ei cred că putem să ne punem un diagnostic și să ne vindecăm problemele emoționale singuri. Bineînțeles că așa ceva pur și simplu nu e adevărat. A cere ajutor atunci când ai nevoie de el reprezintă un semn de curaj, de tărie și inteligență. Dacă ai încercat singură, dar n-ai reușit să atingi un minim nivel de satisfacție în relație, răspunsul ar putea să fie psihoterapia.

Pacientul e relația

Când a descoperit relația extraconjugală a lui Ed, Nicki a vrut să-l părăsească, dar a hotărât să rămână pentru că el a implorat-o să-i mai dea o șansă. După o a doua foarte scurtă lună de miere, căsnicia a redevenit ceea ce fusese înainte, iar Ed și-a reluat relația extraconjugală. Posesivitatea lui, spiritul dominator și infidelitatea i-au provocat lui Nicki o suferință

emoțională îngrozitoare. Când a încercat să-i spună ce simte, el a dat imediat vina pe ea pentru tot, afirmând că e problema ei, nu a lui. După ce i-a trântit că: „Dacă alegi să fii nefericită, n-ai decât. Eu nu am ce să fac în privința asta", Nicki a început să creadă că ea e cea „bolnavă". El a convins-o apoi că, dacă ar învăța să-și controleze comportamentul și emoțiile, căsnicia lor ar merge ca pe roate. Acesta a fost momentul când Nicki a început terapia cu mine.

Am lucrat cu ea până când s-a mai calmat și s-a simțit mai bine în propria piele. Totuși, căsnicia ei rămânea o mare problemă. Pentru ca aceasta să supraviețuiască, i-am spus, era esențial ca și Ed să vină la terapie. Din moment ce erau amândoi responsabili de distrugerea ei, amândoi trebuiau să lucreze pentru a o face din nou să meargă. Clientul trebuia să fie *relația*.

Așa cum era de așteptat, Ed a opus foarte multă rezistență ideii de psihoterapie. A fost de acord să vină numai după ce Nicki l-a amenințat că altfel îl părăsește.

Ed s-a dovedit a fi un bărbat excepțional. După împotrivirea inițială, și-a dat toată silința să fie activ în timpul ședințelor noastre și a fost dispus să-și înfrunte demonii personali, atât pe cei din trecut, cât și pe cei din prezent. La ultima noastră ședință împreună, el a făcut aceste afirmații remarcabile:

> Chiar credeam că nu e nimic în neregulă cu mine. Totul pornea de la ea și era problema ei. Până și relația mea extraconjugală era din vina ei, fiindcă era frigidă, așa credeam. Am fost efectiv zguduit după ce am venit aici și am văzut că eu eram rece și crud, mai ales cu ea. Nu vedeam asta înainte. Cred că unul dintre cele mai rele lucruri prin care am trecut a fost să văd că eu îi tăiam cheful de sex.
>
> A fost greu să-mi asum partea mea de vină în problemele pe care le avem, dar acum chiar ne bucurăm

unul de compania celuilalt în toate privințele. Nu-mi mai fac griji că ar umbla cu alții, nu mai stau în mașina mea de patrulă imaginându-mi că se simte bine cu altcineva. Avem o căsnicie adevărată acum, nu o luptă pentru putere, și ne simțim minunat.

Am fost extrem de încântată să aud asta. Cercul vicios persecutor–victimă din trecut fusese spart, iar relația dobândise un aer de iubire autentică profund reconfortant.

Din păcate, Nicki și Ed reprezentau excepția, nu regula. Atât eu, cât și mulți dintre colegii mei, fie ei femei sau bărbați, am văzut foarte puțini misogini în cabinetul psihoterapeutului.

În general, misoginii văd terapia ca pe o amenințare la adresa controlului și a dominației lor acasă. Afectele care generează schimbarea – sentimentul de vinovăție, remușcarea, anxietatea și tristețea – nu au o pondere semnificativă în repertoriul emoțional al misoginului. Prin urmare, acești bărbați nu sunt buni candidați la genul de introspecție pe care îl necesită psihoterapia. În plus, din cauză că misoginul nu e dispus să accepte responsabilitatea pentru partea lui de vină și nu suferă suficient de mult încât să fie motivat să ceară ajutor, atunci când se lasă totuși convins să vină la psihoterapeut, o face de obicei cu ideea că terapia o să-i „remedieze" partenera.

Experiența mea cu Mark și Jackie e tipică în acest sens. Mark a venit la mine în cabinet la insistențele lui Jackie și mi s-a prezentat ca un bărbat îndrăgostit nebunește de soția lui. Nu-i plăcea să asculte ce avea ea de spus în ședințele noastre și părea complet uluit de faptul că e nefericită cu el. Vedea timpul pe care-l petreceam toți trei împreună ca pe un fel de ocazie de socializare; ne spunea povești lungi despre copilărie și despre problemele legate de afacerile lui. Era amuzant și fermecător, dar mi-am dat seama că va fi extrem de greu să-l fac să se conecteze cu sentimentele lui lăuntrice. Singura

problemă din căsnicia lor, din punctul lui de vedere, era că Jackie îl bătea întruna la cap în legătură cu eșecurile lui în afaceri, ceea ce îi eroda lui încrederea în sine. Insista că totul ar fi fost bine dacă aș fi putut s-o conving să fie din nou afectuoasă și solidară cu el, cum fusese la începutul căsniciei. Ultima ședință pe care am avut-o cu ei doi împreună s-a desfășurat cam așa:

SUSAN: Jackie mi-a vorbit despre episoade de violență emoțională intensă din partea ta. Țipi, o sperii, o faci să plângă, o insulți. Așa tratezi o persoană pe care spui că o iubești?

MARK: Eh, cum să-ți spun? Jackie e foarte dramatică. Tinde să exagereze. Am accese de furie, recunosc asta. Dar s-o insult? Nu i-am spus niciodată acestei femei decât că e dragostea vieții mele, că e cea mai frumoasă, cea mai atrăgătoare femeie pe care am întâlnit-o vreodată. Spune-mi tu ce e jignitor în asta.

SUSAN: Vrei să spui că n-ai niciun rol în suferința și nefericirea cu care vă confruntați amândoi în prezent în căsnicie?

MARK: Ba am, cum să nu. Am luat niște decizii foarte proaste în afaceri.

SUSAN: Nu mă interesează asta. Eu vorbesc despre rolul tău în cadrul relației.

MARK: N-am făcut decât să încerc să mă dedic ei sută la sută. Nu ies la băut cu prietenii. N-am lovit-o niciodată. Nimeni n-a fost atât de devotat ca mine. Dar i-a venit ei de undeva ideea că ar trebui să ia ea frâiele. I s-a năzărit că e cazul să țină ea toți banii și mie să-mi dea o sumă lunară.

JACKIE: Am spus că o să-mi pun salariul într-un cont separat, ca să fiu sigură că avem cu ce plăti facturile.

MARK: N-am mai primit bani cu țârâita de când eram de-o șchioapă și n-am de gând să reîncep acum. Nicio muiere n-o să-mi spună mie ce să fac, drăguța mea.

SUSAN: Chestiunea banilor e o altă abatere de la subiect, Mark. Noi vorbim acum despre comportament abuziv.

MARK: Uite ce-i, o iubesc și vreau să rămân cu ea. Asta înseamnă că sunt un tip nasol?

SUSAN: Dacă te porți așa cum spune ea că o faci, atunci da, câteodată ești un tip nasol.

MARK: Ei bine, drăguță, poate ce ar trebui să te preocupe e faptul că nu prea-ți plac bărbații. *Tu* la cine te întorci seara acasă?

SUSAN: Nu vorbim despre mine acum. Vorbim despre tine. Te afli aici deoarece căsnicia ta se destramă – căsnicia pe care pretinzi că o prețuiești și că ți-o dorești cu o femeie pe care pretinzi că o prețuiești și o dorești. Dar nici măcar o dată în toată această oră de terapie n-ai recunoscut că ești măcar pe jumătate responsabil pentru problemele dintre voi.

În acest moment, Mark s-a ridicat și a zis: „E clar că, dacă e să fac psihoterapie, va fi nevoie de cineva care știe mai multă meserie". Și, cu asta, a plecat.

Dacă aș fi fost mai puțin directă și nu l-aș fi înfruntat, ar fi fost fericit să-mi povestească mai departe întâmplările lui amuzante, oferindu-mi o mulțime de detalii despre trecutul lui și, în general, fiind sufletul petrecerii terapeutice. Asemenea multor misogini, ori de câte ori întorceam reflectoarele spre el, crea o perdea de fum din cuvinte, șarm și glume. Când tactica asta nu funcționa, încerca să mă atace. Nici măcar o dată n-am discutat despre ce ar fi trebuit să schimbe în el însuși.

Până când un bărbat nu e dispus să accepte că e cel puțin la fel de responsabil ca partenera lui pentru dificultățile din relație, terapia nu-i va fi de niciun folos.

Există însă un grup de bărbați pe care eu îi numesc „pseudomisogini" și care pot fi foarte receptivi la terapie. Sunt bărbați care în copilărie au fost adorați de mamă și care au crescut crezând că toate relațiile cu femeile vor fi ca relația pe care au avut-o cu ea – adică vor avea ca scop împlinirea nevoilor și dorințelor lor. Dacă intră în relație cu o femeie care nu se poate exprima sau nu poate da glas nevoilor ei și care crede că orice afirmare a propriilor ei dorințe îl va determina pe el s-o părăsească, pseudomisoginul poate ajunge să se comporte ca un misogin. Cu toate astea, el nu e un misogin adevărat; comportamentul lui neplăcut vine din felul cum a fost învățat să se comporte ca să obțină ce-și dorește, nu din ură sau frică de femei. Pentru acest gen de cuplu, consilierea poate fi foarte eficientă. Pseudomisoginul ar putea foarte bine ca, atunci când i se arată în ce fel comportamentul lui o supără pe parteneră, să spună: „N-am știut niciodată că așa te simțeai. Îmi pare foarte rău. Voi încerca să fiu mai atent la sentimentele tale".

Împotrivirea misoginului la terapie

Din păcate, atunci când sunt rugați să vină la consiliere împreună cu partenera, majoritatea misoginilor răspund: „Tu ești aia care are probleme, nu eu". Modul acesta standard de a evita terapia aruncă în mod convenabil asupra femeii toată povara responsabilității. Alte răspunsuri tipice folosite pentru a evita participarea sunt:

- Știu cum să-mi rezolv și singur problemele. N-am nevoie de un psiholog să-mi spună cum să-mi trăiesc viața.

- Așa sunt eu. Nu pot să mă schimb. Dacă vrei să te schimbi tu, n-ai decât.
- Cunosc o mulțime de oameni care au făcut terapie și nu i-a ajutat cu nimic.
- Nu ne putem permite.
- Psihologii sunt mai nebuni decât pacienții lor.
- N-am timp.
- Te-ai măritat cu mine așa cum sunt. Ia-mă așa sau pleacă.

Aș vrea să pot oferi mai multe speranțe partenerelor acestor bărbați, dar, din păcate, adevărul e că rareori un misogin va accepta vreun tratament. Câte unul va accepta poate să încerce dacă partenera amenință că-l va părăsi, dar în multe cazuri astfel de amenințări nu dau rezultate. Dacă atitudinea defensivă a partenerului tău e atât de bine cimentată încât acesta refuză ajutorul, e foarte posibil ca mai degrabă să accepte să te piardă decât să accepte să se deschidă.

Însă nu trebuie să-ți pierzi speranța. Multe biserici și sinagogi oferă cuplurilor diverse resurse de consiliere și ateliere de comunicare. Dacă partenerul refuză să încerce psihoterapia, poate că va fi de acord să mergeți la alte tipuri de consiliere sponsorizate de aceste organizații. Atelierele și ședințele de consiliere de acest fel sunt pe termen scurt și limitate, dar ele vă pot oferi o perspectivă nouă asupra relației.

Așa s-a întâmplat în cazul clienților mei Carol și Ben. După douăzeci și șapte de ani de căsnicie, Carol nu mai putea suporta posesivitatea lui Ben. Când el a refuzat să ia în considerare ideea de consiliere maritală, ea i-a sugerat să încerce un eveniment de weekend dedicat cuplurilor căsătorite. Ben a fost dispus să participe ca s-o împace. În timpul acelui weekend intens, când au fost forțați să se exprime unul față de celălalt, Ben a văzut pentru prima dată cât de nefericită era soția lui. Și-a dat seama că mai are de ales doar

între a o pierde sau a accepta să primească ajutor profesionist. Am lucrat cu ei timp de un an și un pic, iar când a venit momentul să încheiem terapia, Carol i-a scris lui Ben această frumoasă scrisoare:

Scumpul meu Ben,
Când ne-am căsătorit, erai cavalerul meu în armură strălucitoare.

În primii cinci ani împreună am avut de înfruntat multe. S-au născut cele două fete ale noastre, iar tu ți-ai pus afacerea pe picioare. Atunci ai început să fii dominator. Cariera ta înflorea, vorbeai despre ea zi și noapte, iar eu eram blocată într-o viață casnică, ocupându-mă de creșterea fetelor. Ajunseserăm să fim pe lungimi de undă diferite și se părea că nu putem face nimic ca să schimbăm situația. Eram într-un fel de carusel... momente bune, momente proaste, tandrețe și abuz. Știam că ai nevoie de mine, dar mă simțeam exilată din viața noastră comună.

Ai luat în râs dorința mea de a studia. Când, în cele din urmă, m-ai lăsat să mă duc la facultate, m-ai persecutat tot timpul. Ai încercat să-mi sabotezi studiile în repetate rânduri. Mi-a luat mai bine de zece ani ca să obțin diploma, dar am primit-o într-un final. Pe de o parte, m-ai ajutat plătind taxele, pe de alta, era un fel de glumă. Mă luai peste picior chiar și în fața copiilor. Simțeam față de tine iubire și ură, eram gata să te părăsesc, chiar dacă încă țineam mult la tine.

Apoi am mers la acel eveniment de weekend și totul a început să se schimbe. După ce ai fost de acord să vii împreună cu mine la ședințele cu Susan, lucrurile s-au schimbat complet. Acum mă simt foarte bine în pielea mea și în căsnicia noastră. Ne-am maturizat foarte mult amândoi în ultima

vreme. Ne înțelegem mai mult unul pe celălalt, cu fiecare zi. Încrederea pe care o simțeam în primii ani de căsnicie revine. Simt că relația e mai plină de viață ca oricând. Iubirea mea față de tine a crescut, încât am ajuns să mă simt tot mai în siguranță și mai dedicată relației pe zi ce trece. Știu că vom face lucrurile să meargă.

Te iubesc enorm,
Carol

Să vezi o căsnicie atât de îndelungată deschizându-se și îndreptându-se spre schimbare e o experiență care te umple de bucurie. Evenimentul de weekend la care participaseră împreună a marcat începutul unei vieți noi pentru Carol și Ben.

Ajutor pentru tine

Chiar dacă toate eforturile de a-ți aduce partenerul la consiliere împreună cu tine eșuează, poți totuși să primești tu ajutor. Un psihoterapeut bun îți poate oferi un sprijin uriaș și-ți poate alina suferința emoțională.

Dacă ești într-o relație cu un misogin, e probabil să-ți fi pierdut în mare parte încrederea în tine și sentimentul propriei valori. A trebuit să accepți felul în care te-a definit partenerul, ca o persoană „în neregulă", și ai ajuns să te îndoiești de propriile tale percepții, așa încât nu mai știi ce e real și ce nu. În terapie poți să-ți exprimi sentimentele și să primești o confirmare a percepțiilor tale, ceea ce te va ajuta să-ți regăsești acele părți din tine la care ai renunțat de dragul relației.

Psihoterapia îți poate oferi și șansa de a te distanța puțin de vâltoarea furtunii. Te va ajuta să pui lucrurile în ordine, așa încât să faci alegeri și să iei decizii bazate nu pe frică, ci pe ceea ce e în interesul tău. Vei vedea că îți stau la dispoziție mult mai multe opțiuni decât poți tu să găsești de una singură.

Alegerea unui psihoterapeut

Dacă ai decis să încerci psihoterapia, prima ta întrebare va fi probabil: „Cum aleg specialistul potrivit?" Nu e o sarcină ușoară. Există mulți terapeuți și multe tipuri de terapie, și poate fi foarte derutant. În principiu, ai nevoie să găsești pe cineva cu care să te simți confortabil. Încă din prima ta ședință trebuie să ai sentimentul că ești auzită, în siguranță, acceptată și că nu ești judecată. Dacă după câteva ședințe continui să percepi un disconfort, *ai încredere în ce simți.* Nu te gândi că e ceva în neregulă cu *tine* sau că de vină e rezistența pe care o opui schimbării. Psihoterapia se bazează pe o combinație formată din abilitățile specialistului și legătura personală dintre el și client. E un proces intim și uneori dificil. Rezultă, deci, că relația cu psihoterapeutul e la fel de importantă pentru evoluția ta ca și cunoștințele și tehnicile lui. Nu-ți irosi timpul, energia și banii cu cineva care nu e cu adevărat sensibil la sentimentele și nevoile tale.

Convingerea mea personală este că terapia ar trebui să fie activă, bazată pe niște instrucțiuni clare și limitată în timp. Specialistul ar trebui să-ți ofere foarte mult feedback. Prea mulți terapeuți stau pasivi în scaun și contribuie la discuția dintre ei și clienți cu câte un „aha" ocazional sau cu câteva întrebări de genul: „Ce simți în privința asta?" Un om care te îndrumă în mod activ către schimbări comportamentale constructive îți economisește mult timp și mulți bani. *Nu te teme să-l selectezi exact pe acela care ți se pare potrivit.* Ești clientă și ai tot dreptul să pui întrebări și să primești răspunsuri directe. Cel mai important e *să nu-ți fie frică să te încrezi în intuiția ta.*

Ca să te ajut în procesul de selecție, voi menționa în continuare câteva aspecte la care *să fii atentă:*

- Psihoterapeutul stă la un birou, încât între voi doi e o barieră redutabilă.

- Ți se promite o soluție în două sau trei ore, în schimbul unei sume foarte mari.
- Psihoterapeutul de sex masculin petrece mare parte din timp comentând cât ești de atrăgătoare și/sau dându-ți detalii despre viața lui sexuală.
- Psihoterapeutul e în general pasiv și fără reacție, stă relaxat pe scaun și dă din cap, fără alte comentarii.
- Ți se spune că va fi nevoie de ani de zile ca să rezolvi ceva.

Eu consider că n-are nicio importanță dacă dai peste un bărbat sau o femeie. Ce contează e atitudinea de care dă dovadă în legătură cu bărbații și femeile. Mulți psihoterapeuți, și în special psihiatrii și psihanaliștii, sunt încă formați în spiritul modelului freudian tradițional, care definește femeile ca fiind pline de defecte, isterice și masochiste. Specialistul de tip freudian, fie el bărbat sau femeie, consideră adesea că scopul terapiei cu o clientă e s-o ajute să se adapteze mai bine rolului ei. Însănătoșirea, în acest context, înseamnă că femeia a învățat să fie supusă și adaptată rolului de susținătoare a partenerului ei, indiferent cum se comportă acesta. Dacă are ambiții personale, e etichetată drept „competitivă", „castratoare" și „masculină". În mod surprinzător, acest model arhaic este încă extrem de răspândit.

Unii specialiști de sex masculin îi favorizează în mod clar pe bărbați atunci când lucrează cu cupluri sau cu cliente. Dacă în relație există probleme, consideră că ele trebuie să fi apărut în principal din vina femeii. Am auzit terapeuți care spuneau: „Relația nu are cum să fie atât de rea pe cât zice ea. Poate îi place să fie tratată urât și din cauza asta îl provoacă".

Din păcate, misoginii sunt prezenți în toate profesiile, iar în cea de psihoterapeut abundă. Din cauză că profesia îl înfășoară într-o mantie a puterii și autorității și tinde să

reproducă relația părinte–copil, psihoterapeutul de sex masculin care nu și-a rezolvat niciodată propriile probleme legate de femei ar putea să dea curs prejudecăților sale în relația cu clientele. Situația aceasta este în mod special periculoasă pentru o femeie a cărei încredere în sine a fost deja erodată în relația cu un misogin. Dacă ajunge pe mâinile unui psihoterapeut bărbat care are aceleași atitudini negative față de femei pe care le are și partenerul ei, toate calomniile pe care le aude despre ea din gura partenerului sunt consolidate în biroul specialistului. Este, prin urmare, de o importanță vitală *să acorzi o mare atenție modului în care te simți în cabinet.* Dacă acesta te face să te simți exact ca partenerul, nu ai ales pe cine trebuie! Dacă auzi oricare dintre remarcile următoare din partea psihoterapeutului tău, e timpul să-ți reevaluezi alegerea:

- Soțul tău nu face decât să încerce să mențină ordinea în familie.
- Dacă n-ai mai fi atât de egocentrică și i-ai acorda mai mult sprijin, nu l-ai mai supăra așa de tare.
- Te comporți ca o fetiță neascultătoare.
- Tu îi provoci furia.
- Poate că îți place să suferi.
- Nu e mare lucru. Toată lumea se enervează.
- Dacă vrei să se poarte mai frumos, de ce nu încerci să fii și tu mai feminină?
- Te-ai gândit vreodată că poate îl bați prea mult la cap?
- Ce bărbat își dorește o femeie care să fie în competiție cu el?

De asemenea, ai grijă la etichetele acestea:

- castratoare
- matroană
- isterică

- dominatoare
- obsedată de control

Jackie mi-a povestit că prima dată s-a dus la terapie după ce deciziile pe care le luase Mark în afaceri îi duseseră în pragul falimentului. Și mi-a relatat următoarea experiență:

> Îmi zicea că sunt prea isterică și obsedată de control și că niciun bărbat nu-și dorește o astfel de femeie. Mi-a spus să nu pun la îndoială simțul în afaceri al soțului meu, fiindcă în caz contrar o să mă părăsească. În timpul ăsta, Mark irosea toți banii pe care îi aveam. Rămăseserăm fără casă din cauza afacerilor lui și simțeam că-mi pierd mințile. Îl sunam pe psihoterapeut, iar el îmi zicea: „Uite ce-i, știm că problema principală e la tine. Reacționezi exagerat, vrei să controlezi totul. Acum fii fată ascultătoare și lasă-l în pace. Lasă-l să ia singur deciziile". Iar eu îi spuneam: „Dar pierde totul. Totul se duce pe apa sâmbetei". Și el repeta: „Problema e în tine". După care a încetat să-mi mai răspundă la telefon.

Nu vreau să spun în niciun caz că toți terapeuții de sex masculin sunt misogini sau că se poartă urât cu clientele. Dimpotrivă, mulți dintre colegii mei sunt sensibili, atenți și înțelegători față de problemele pe care le întâmpină femeile în relații. N-am să uit niciodată un grup pe care l-am coordonat împreună cu un tânăr psihiatru. O femeie era foarte derutată în legătură cu problemele din căsnicia ei de zece ani. Ne-a relatat o serie de incidente în care soțul ei fusese extrem de crud și de abuziv psihologic, după care a întrebat unde greșise ea. Colegul meu i-a răspuns:

> Ești brutalizată emoțional într-un mod foarte insidios, zi de zi. Nu e nimic speculativ. Nu e doar o opinie a cuiva și nici o chestiune de politică sexuală. E o

experiență pe care tu o trăiești efectiv zilnic. Nu e nimic în neregulă cu tine în afară de faptul că nu ai învățat cum să te protejezi.

Din cauză că această femeie își însușise atât de multe opinii negative ale soțului, faptul că un alt bărbat îi confirma trăirile a fost extrem de important pentru ea. Se vedeau pe fața ei o imensă recunoștință și ușurare. Simțea clar că cineva auzise cu adevărat ce avea de spus – poate pentru prima dată după cine știe câți ani.

Psihoterapia efectuată cu cineva care te prețuiește și te respectă reprezintă un cadou minunat pe care ți-l poți face. Trebuie doar să fii la fel de atentă în alegerea omului care te va consilia pe cât ești atunci când alegi un doctor pentru copiii tăi. Un specialist nepotrivit îți poate face mai mult rău decât bine.

Capitolul 15

Cum știi când să ieși din relație

Jackie a aplicat toate tehnicile și strategiile pe care i le-am sugerat: a pus limite, s-a străduit să se maturizeze emoțional și chiar l-a convins pe Mark să vină împreună cu ea la psihoterapeut. Din păcate, eforturile ei n-au dus la îmbunătățirea căsniciei. De fapt, situația s-a înrăutățit. Mark a simțit că pierde controlul asupra ei și a copiilor, așa că și-a intensificat comportamentul punitiv. Pe măsură ce atacurile lui verbale au devenit și mai agresive, perioadele de calm și bună înțelegere s-au rărit și s-au scurtat considerabil.

Cu toate acestea, Jackie se agăța încă de speranța că s-ar putea întâmpla ceva care să-l facă pe Mark să se schimbe. Uneori, vechea ei iubire revenea în forță, iar după zece ani de căsnicie investea în continuare enorm din punct de vedere emoțional în relație. Dar se vedea din ce în ce mai limpede că pacea în casă putea fi obținută numai atunci când ea și copiii capitulau complet în fața dorințelor irațională ale lui Mark și a nevoii lui de control.

Momentul de cotitură

Pentru a ajunge să-și dorească să iasă din relația cu un misogin, femeia trebuie să traverseze un moment decisiv. Acesta nu e neapărat clipa când relația se rupe efectiv. E mai degrabă o situație când femeia își vede partenerul într-o lumină nouă, chiar dacă pentru scurt timp. Revelația poate să

aibă loc de mai multe ori înainte de despărțirea efectivă. Incidentul care duce la apariția unui astfel de moment poate fi major, dar este de obicei doar actul final dintr-o serie de acte similare.

Fiecare femeie are un alt nivel de toleranță și, prin urmare, momentul decisiv e declanșat la fiecare de altceva. Nu ai cum să anticipezi când va avea loc revelația care să împingă în sfârșit în prăpastie o relație cu probleme, punându-i astfel capăt. În cazul lui Jackie, un episod foarte urât, în care a fost implicat fiul ei adolescent, a schimbat felul în care îl vedea pe Mark.

> Fiul meu comisese teribila crimă de a uita să-și facă patul. Mark era maniac atunci când venea vorba de casă, așa că întotdeauna se găsea câte ceva care să-i declanșeze crizele. Orice încălcare a regulilor lui tâmpite îl scotea din minți. De data aceasta i-a spus lui Greg că trebuie să alerge prin cartier ținând deasupra capului o mătură. Greg are paisprezece ani acum și începe să ia atitudine mai des. I-a spus lui Mark că refuză să facă așa ceva. Mark s-a înfuriat din caleafară și a început să-i adreseze tot felul de vorbe urâte. I-a zis: „Băi mucos afurisit și plin de coșuri! Când eu îți spun să sari, singurul răspuns pe care vreau să-l aud de la tine e «cât de sus?»" În clipa aceea m-am uitat la Mark și mi s-a părut realmente urât. Am văzut cât de irațional și de crud era și am știut pur și simplu că nu vreau să fiu cu omul ăsta. Știam foarte clar că nu vreau ca băieții mei să mai fie supuși unui asemenea abuz. Ceva în mine s-a rupt atunci. Am știut că era începutul sfârșitului.

Mulți ani la rând, Jackie trecuse cu vederea, își ceruse scuze sau își asumase vina pentru felul irațional în care Mark îi trata pe ea și pe copii. În acel moment decisiv a văzut

clar că, indiferent cât de important era în continuare pentru ea, dacă alege să rămână cu el alege, de fapt, ca ea și copiii să aibă o viață foarte nefericită.

Conștientizarea faptului că relația trebuie să se încheie a venit, în cazul ei, relativ curând după aceea. Iubirea ei pentru Mark fusese în mare parte otrăvită, și ea știa că nu există cale de întoarcere. În cazul altor femei însă, decizia de a încheia relația cu un misogin ar putea apărea după mult mai multă vreme. Aceste femei sunt sfâșiate între furia provocată de modul extrem de urât în care au fost tratate, felul în care își văd partenerul și nevoia lor copleșitoare de a păstra relația, oricât de mare le-ar fi suferința provocată de ea.

Decizia de a pune capăt unei relații apropiate nu poate fi luată niciodată cu inima ușoară. Întotdeauna suntem înclinate să regretăm și să ne învinuim pe noi însene. Chiar și după ce își dau seama că relația e distructivă pentru ele, multe femei continuă să creadă că decizia de a renunța la ea e greșită și că e un semn de eșec din partea lor. În realitate, ceea ce *e* greșit este să accepți cruzimea, abuzul și nefericirea. E un eșec mult mai mare să rămâi într-o relație distructivă decât să găsești curajul de a-i pune capăt. Dacă ai făcut tot ce era posibil pentru a încerca să îmbunătățești relația și nimic nu s-a schimbat, atunci greșit e să rămâi, știind cât de nefericită te face să te simți. Nu e nimic sacru într-o căsnicie urâtă.

Decizia de a renunța

Înțeleg cât se poate de bine imensa tulburare și durere din sufletul unei femei care ia o asemenea decizie. Am văzut și știu și din experiență că perioada în care ea se conturează poate fi îngrozitoare. Vreau să te asigur că sentimentele tale dureroase și ambivalente sunt normale și că, indiferent cât de intense devin, le poți suporta. Adeseori le propun clientelor mele să-și

imagineze această perioadă inconfortabilă ca pe convalescența de după o operație majoră: rana doare îngrozitor o vreme, dar în final se vindecă inevitabil. O relație despre care știi că e distructivă pentru tine poate provoca pe termen lung o durere mult mai mare decât durerea temporară a despărțirii, fiindcă o relație distructivă e precum o rană deschisă – continuă să supureze fără să se vindece vreodată.

Temerea de a încheia o relație de care ești dependentă

Cu cât controlul pe care l-a exercitat misoginul a fost mai strâns și cu cât acesta s-a purtat mai abuziv, cu atât femeia se va simți mai legată de el. Cu cât ea și-a abandonat mai mult din încrederea în sine și în abilitățile ei, cu atât îi va fi mai greu să rămână singură. Ar putea fi chiar convinsă că nu va supraviețui fără el. Jackie a fost copleșită de teama de a-l părăsi pe Mark odată ce a înțeles că nu mai are cum să-și salveze căsnicia. Cea mai mare frică a ei era că o să sfârșească singură într-un apartament minuscul, fără ferestre, cu o plită pentru gătit. Chiar dacă închipuirea aceasta nu avea nicio bază reală, era atât de înfricoșătoare încât o împiedica să ia decizia finală de a pleca.

Frica de perspectiva unei singurătăți nesfârșite este cea pe care clientele o exprimă mai des decât pe oricare alta. Nu e teama de a rămâne fără prietene sau fără alte persoane în viața lor, ci una care vizează strict posibilitatea găsirii unui partener. Multe femei se tem că, dacă ies din relația cu misoginul, viața lor amoroasă se va încheia.

O femeie care simte această frică se va gândi că singura soluție este să găsească un alt bărbat care să umple golul și să-i ofere un antidot pentru singurătate. Deși în general e adevărat ce se spune despre săritul din lac în puț și despre cât de contraindicat este să te gândești la alt bărbat imediat

după încheierea unei relații, toate acestea n-au legătură cu spaima pe care o simt multe femei în momentul când decid să iasă din relația cu un misogin.

Am văzut același gen de spaimă atunci când am lucrat în spital cu dependenții de droguri. Dacă întrebi un narcoman care s-a hotărât să se lase cu ce are de gând să înlocuiască stările de euforie provocate de droguri, se înspăimântă. Are prea puține lucruri în viață care îl fac să se simtă bine. Însă, la șase luni după ce a renunțat, va avea mai multe opțiuni decât a crezut vreodată.

Dacă ești dependentă de un partener misogin, capacitatea de a-ți vedea viața de după despărțire nu e mai mare decât a dependentului care hotărăște să se lase de droguri. Soluția pentru panica pe care o resimți la gândul singurătății o va reprezenta inevitabil un alt bărbat. Dar, tot așa cum răspunsul la problema dependentului nu îl reprezintă un alt drog, răspunsul în cazul tău nu-l reprezintă un alt partener. Soluția e ca mai întâi să te vindeci de dependență. La șase luni după încheierea relației cu misoginul te vei simți cu totul alt om. Nu doar că te vei simți altfel, dar îți vei vedea și viața dintr-o perspectivă nouă. Numai atunci când relația de dependență se va fi încheiat, opțiunile îți vor deveni limpezi. Femeile ar trebui să se gândească la această perioadă de panică ca la un „sevraj", iar frica lor de a rămâne fără partener e ca frica de a nu mai avea la dispoziție un drog care să le facă să se simtă bine. Această perioadă dureroasă reprezintă o metamorfoză emoțională. Odată încheiată și odată ce „drogul" a fost eliminat din organism, vei fi mai puternică și vei vedea mai multe opțiuni pentru tine decât poți identifica acum.

Gestionarea fricii legate de despărțire

Viziunea deprimantă asupra viitorului pe care Jackie o avea la gândul despărțirii de Mark era născută din mintea ei de

fetiță. Frica disperată de a nu rămâne singură și nefericită pentru totdeauna se întemeia pe vechile ei sentimente de vulnerabilitate, neajutorare și lipsă a iubirii celorlalți. În realitate, Jackie avea un serviciu bun, probabil că s-ar fi descurcat cu treburile casnice și-și făcea prieteni cu ușurință. Cu toate acestea, frica ei teribilă persista.

Frica disperată zugrăvește un tablou catastrofal al viitorului și al lumii, în culori întunecate și amenințătoare. Ea se exprimă de obicei în termeni absoluți de genul „niciodată", „tot restul vieții" și „nu sunt în stare". Iată câteva exemple pe care le aud frecvent de la femeile care se gândesc să pună capăt relației cu un misogin:

FRICI DISPERATE

- Nu voi mai găsi niciodată pe altcineva care să mă iubească.
- Nu sunt în stare să mă descurc fără un bărbat.
- Voi rămâne singură tot restul vieții, iar a fi singur e cel mai îngrozitor lucru pe lume.
- N-o să-mi mai fac niciodată prieteni noi.
- Nu pot să cresc singură un copil.
- Nu voi putea niciodată să-mi găsesc un serviciu.
- Nu voi putea niciodată să mă întrețin și/sau să întrețin copiii.
- Toată lumea o să mă considere o ratată din cauză că am încheiat relația.
- Sunt prea bătrână ca să mai atrag un alt bărbat.
- El mă va distruge dacă încerc să plec. Nu pot să câștig niciodată împotriva lui.

Unele femei sunt mai speriate de perspectiva de a nu mai avea parte de iubire sau de sex tot restul vieții, pe altele le sperie lipsa banilor, a unui serviciu sau a mijloacelor necesare supraviețuirii. Femeile se simt frecvent copleșite fiindcă

nu reușesc să-și separe problemele practice de perspectiva înspăimântătoare a unei catastrofe. Evident că există probleme reale, practice, inerente încheierii unei relații. Ele provin din niște incertitudini firești legate de bani, de piața locurilor de muncă, de dificultatea de a crește copii, de schimbările din viața ta socială și de ce ar putea face partenerul dacă-l părăsești. Însă, spre deosebire de fricile disperate, temerile practice sunt de regulă exprimate în termeni de genul: „Va fi foarte greu să...", „Va fi dificil să..."

Oricare ar fi grijile care te apasă, trebuie să-ți atenuezi mai întâi frica disperată și apoi poți începe să faci planuri de rezolvare a problemelor reale cu care te vei confrunta.

Transformarea fricii disperate în probleme rezolvabile

Ca să-ți poți transforma panica în planuri de viitor, întoarce-te la exercițiul din capitolul 9 unde ai învățat să separi *gândurile* de *sentimente* (vezi paginile 190–191). Acolo ai văzut că *sentimentele* provin din *gânduri* și că, odată ce înveți să-ți modifici gândurile care generează sentimente neplăcute, automat îți modifici și sentimentele. Aceeași tehnică poate fi folosită și pentru a transforma frica disperată într-o problemă rezolvabilă. Atunci când transformi gândul: „O să mă distrugă dacă încerc să plec, iar eu nu pot să câștig niciodată împotriva lui" în: „Știu că o să fie un adversar puternic, dar voi avea de partea mea niște oameni capabili și voi lupta pentru ceea ce mi se cuvine pe drept", dezastrul se transformă într-o problemă ce poate fi gestionată.

Iată în tabelul de pe paginile următoare o serie de *gânduri disperate* întâlnite frecvent și *gândurile realizabile* corespunzătoare lor, formulate ca probleme rezolvabile.

GÂND DISPERAT	GÂND REALIZABIL
1. Voi rămâne singură pentru tot restul vieții, iar a fi singur e cel mai îngrozitor lucru pentru mine.	Știu că în anumite momente o să mă simt foarte singură, dar voi găsi eu o cale de a aduce oameni în viața mea. Voi relua legătura cu prieteni vechi, voi cunoaște oameni noi și-mi voi face și alți prieteni.
2. Nu voi mai întâlni niciodată alt bărbat.	Nu știu ce-mi rezervă viața, dar asta nimeni nu știe. Poate va dura, dar sunt șanse să cunosc pe cineva când mă voi simți mai sigură pe mine. Deocamdată am să mă bucur de libertate.
3. Nu voi mai iubi niciodată pe cineva așa cum îl iubesc pe el.	Poate că n-o să mai am emoțiile acelea extreme pe care le aveam cu el, dar ele mi-au provocat o suferință la fel de mare ca plăcerea pe care o simțeam. Poate data viitoare voi începe o relație mai stabilă și mai plină de iubire, chiar dacă mai puțin explozivă.
4. Oamenii mă vor considera o ratată dacă pun capăt relației.	Poate unii o să mă considere o ratată, dar eu fac ce e spre binele meu. Pot să supraviețuiesc și fără aprobarea celorlalți.
5. Nu voi putea niciodată să mă întrețin singură și/sau să-mi întrețin copiii.	Probabil că banii vor fi puțini și că va trebui să coborâm standardul de viață, dar ne vom descurca.
6. Nu voi putea niciodată să-mi găsesc de lucru.	Poate n-am să găsesc din prima cel mai bun serviciu din lume, dar știu că pot să găsesc ceva, fiindcă sunt dispusă să muncesc din greu.

7. Voi avea o cădere psihică dacă va trebui să lucrez și să cresc copii în același timp.	Nu va fi ușor cu toate responsabilitățile pe care le voi avea, dar o mulțime de femei au reușit, iar eu voi face tot ce-mi stă în putință.
8. Îmi va lua copiii.	Poate va încerca să primească el custodia copiilor, dar are șanse mici. Eu sunt o mamă bună și am să mă lupt pentru ei.
9. Nu mă pot descurca în viață fără el. Nu pot nici măcar să țin evidența banilor.	Am fost neajutorată în multe privințe până acum și am multe de învățat în chestiunile practice, dar abia aștept să mă ocup de aspectele pragmatice ale vieții. După aceea nu va mai trebui să accept supravegherea cuiva care să-mi dea bani cu țârâita și să gestioneze singur finanțele.
10. O să-mi pierd toți prietenii, fiindcă cei pe care îi avem acum nu vor mai fi interesați să iasă cu mine după ce voi rămâne singură.	Probabil că viața mea socială se va schimba și poate că voi pierde o parte dintre prietenii pe care îi avem acum, dar abia aștept să-mi fac prieteni noi, care să mă considere un om independent, nu o prelungire a partenerului.

Gândurile realizabile reformulează *gândurile disperate* în așa fel încât să le facă mai puțin înfricoșătoare, iar această reformulare creează soluții și percepții noi. Întocmește o listă similară cu fricile tale, apoi reformulează-le până când *gândurile disperate* devin *probleme ce pot fi gestionate* și pentru care poți găsi soluții.

De fiecare dată când simți ridicându-se în tine un val de panică, întoarce-te la această listă. Citește fricile pe care le-ai trecut acolo și soluțiile la probleme. Pe măsură ce timpul

trece și descoperi cât de puternică și capabilă ești de fapt, gândurile înfricoșate vor părea tot mai îndepărtate. Efectuarea acestui exercițiu nu-ți va diminua toate fricile, dar transformarea acestora în probleme rezolvabile va putea fără îndoială să-ți atenueze groaza față de necunoscut.

Ce faci când te simți vinovată că pleci

Frica pe care o resimte o femeie care a hotărât să-și părăsească partenerul e adesea acompaniată de un puternic sentiment de vinovăție legat de destrămarea relației.

Vinovată că îl abandonezi

Rosalind se simțea atât de vinovată că îl părăsește pe Jim încât îi venea greu să facă vreun gest. În perioada cât locuiseră împreună, afacerea ei cu antichități, cândva înfloritoare, ajunsese în faliment, dar Jim tot nu era dispus sau capabil să păstreze vreun loc de muncă. Bea foarte mult și era foarte crud cu Rosalind, făcând remarci negative despre atractivitatea ei ca femeie și subliniind câtă neplăcere îi provoca situația financiară în care ajunseseră. După patru ani nu mai exista între ei aproape niciun fel de contact fizic sau sexual. Când Rosalind încerca să discute despre comportamentul lui irresponsabil, el provoca o ceartă, apoi pleca de-acasă câteva zile. Aceste despărțiri erau pentru ea chinuitoare.

De cel puțin zece ori a fost sigură că Jim plecase de tot. Ea suporta chinul despărțirii, dar în scurt timp el se întorcea, și tot ciclul reîncepea. Momentul decisiv a venit în urma unui incident minor legat de bani. Rosalind mi-a povestit:

> Abia aștepta să fac o scenă legată de bani ca să poată să-și facă din nou o ieșire grandioasă. Știam ce urmărește și nu voiam să-i cedez. Cheltuise niște bani pe care eu îi luasem de la magazin ca să fac niște

cumpărături domestice. Când am venit acasă am văzut că purta o pereche de adidași noi. L-am întrebat: „De unde ai adidașii?", iar el mi-a răspuns: „Erau la reduceri. N-au costat decât cincizeci de dolari". Am continuat: „De unde ai avut tu cincizeci de dolari ca să-i cheltui pe încălțăminte?" Atât i-a trebuit. I-a sărit mustarul. Mi-a zis că ridicasem vocea și îmi pierdusem controlul și că e sătul până în gât de asta. Mi-a mai spus că, dacă nu poate să facă ce-și dorește, atunci mai bine pleacă. Ajunsesem și eu atât de sătulă de el, încât i-am zis pur și simplu: „Foarte bine. Fă-ți bagajele și ieși!" Dar în secunda în care ușa s-a închis în urma lui, am știut că, dacă se întoarce, o să-l primesc. Știu că nu are unde să se ducă. Nu pot să-l abandonez când știu cât de greu îi e să-și găsească de lucru. Nu vreau să fiu la fel ca toate celelalte femei din viața lui care nu i-au rămas alături la greu. M-aș simți prea vinovată dacă aș face asta.

Sentimentul ei de vină la gândul că l-ar abandona pe Jim era atât de intens, încât a continuat să-i permită bărbatului s-o tragă în jos. Îl salvase de atâtea ori deja încât ajunsese să creadă că e datoare să aibă grijă de el.

Relația lor părea mai degrabă relația dintre o mamă și un copil iresponsabil. Rosalind confundase *nevoia lui Jim de ea* cu *iubirea lui față de ea*. Era așadar important pentru ea să accepte că, salvându-l întruna, nu reușise nimic și nici nu avea să reușească vreodată. Oamenii instabili, iresponsabili nu pot fi salvați cu adevărat; ei vor continua să cadă periodic, adesea sfârșind prin a urî tocmai persoana care îi salvează, pentru că îi face să se simtă și mai slabi.

Jim credea că rămâne stăpân pe situație atâta vreme cât putea pleca de la ea ori de câte ori voia. De fiecare dată când provoca o ceartă și o despărțire, își crea iluzia puterii în relație, când, de fapt, el trăia ca un copil dependent.

Pe măsură ce începea să accepte că Jim n-o să se schimbe, Rosalind trebuia să hotărască dacă sentimentul de vinovăție provocat de părăsirea lui e mai greu de tolerat decât durerea că îl lasă s-o tragă în jos emoțional și financiar. Ca s-o ajut să înțeleagă în ce măsură decizia de a rămâne cu Jim se bazează pe un sentiment de vină, nu pe iubire, am rugat-o să alcătuiască o listă cu motivele pentru care rămâne în relație.

DE CE VREAU SĂ RĂMÂN

- Are nevoie de mine.
- Îl iubesc.
- Nu pot suporta să-l rănesc.
- Nu pot s-o dau în bară și cu relația asta.
- Am stat atâta cu el; nu pot să-l părăsesc acum.
- Nu vreau să fiu iar singură.
- Tot e mai bine decât nimic.
- Niciun tip atât de arătos nu se va mai uita la mine la vârsta asta.
- Când lucrurile merg bine între noi, mă simt minunat.
- Nu se poate descurca fără mine.

Rosalind a început să-și dea seama că prea puține dintre aceste motive aveau legătură cu calitatea relației.

Văzând-o că nu se poate hotărî să-l părăsească, i-am sugerat să-și întărească hotărârea alcătuind o listă cu aspectele negative ale relației.

DE CE VREAU SĂ-L PĂRĂSESC

- Mă face să mă simt oribil în pielea mea.
- Nimic din ceea ce fac nu e vreodată suficient de bun.
- Oricât i-aș oferi, pentru el nu e de ajuns.
- Nu mai face dragoste cu mine.
- E iresponsabil din punct de vedere financiar.
- Mi-a ruinat afacerea și credibilitatea la bancă.

- Nu acceptă să primească ajutor sau să-și asume responsabilitatea pentru vreuna dintre problemele sale.
- Mă jignește și mă umilește în fața altora.
- Face comentarii răutăcioase legate de corpul meu și de cât de bătrână sunt.
- Am început să-l urăsc.

Rosalind a reușit în sfârșit să vadă că mare parte din sentimentul ei de vinovăție venea din convingerea greșită că e datoare să-i poarte de grijă lui Jim și să-i netezească drumul în viață. I-am arătat următorul lucru: cu cât îi alimentează mai mult timp nevoia de a i se purta de grijă, cu atât amână mai mult momentul când el va fi silit să facă ceva.

Cele două liste ale lui Rosalind au ajutat-o să vadă că iubirea ei pentru Jim fusese grav afectată de comportamentul lui urât. Se simțea bine în relație doar când îl salva și, astfel, era convinsă că el are nevoie de ea.

Cu toții cântărim deciziile pe care le luăm, dar alcătuirea unor liste ca ale lui Rosalind poate să-ți arate foarte limpede argumentele pentru și împotrivă. Rosalind a văzut că relația cu Jim îi aducea prea puțină împlinire. Știa că are să-i fie greu să nu-l primească înapoi atunci când Jim avea, inevitabil, să se întoarcă, dar a găsit tăria necesară odată ce și-a dat seama că între ei nu mai exista, de fapt, mare lucru.

Vinovată că a avut grijă de tine

Când a văzut că Jeff nu reacționează la niciunul dintre eforturile ei de a se schimba și de a schimba relația, Nancy a început să se gândească serios să renunțe. Sentimentul de vinovăție pe care i l-a declanșat acest gând a luat o altă formă decât în cazul lui Rosalind. Jeff era un avocat responsabil, capabil, care câștiga foarte mulți bani și era foarte respectat în meseria lui. Sentimentul de vină al lui Nancy la gândul despărțirii de el venea din faptul că, de-a lungul celor patru

ani de căsnicie, Jeff se ocupase de toate chestiunile financiare. Mi-a povestit:

> Știu că ar trebui să renunț, fiindcă mă face să sufăr din cale-afară. Mă uit în oglindă și nu-mi vine să cred ce s-a întâmplat cu înfățișarea mea în acești patru ani. Dar tot simt că nu am dreptul să plec așa, pur și simplu, fiindcă el a făcut foarte multe pentru mine. Avem o casă frumoasă, mergem în niște vacanțe incredibile, iar în plan social suntem foarte căutați. Apoi însă, când încep să mă gândesc de câte ori m-a umilit îngrozitor în fața celorlalți, cât e de avar și de egoist și cât de sadic în plan sexual, mă înfurii iar. Știu totuși că mă iubește și că mă vrea. Încep să mă gândesc că poate nu m-am străduit suficient să fac lucrurile să meargă.

Reacția lui Nancy e tipică; aud mereu astfel de lucruri de la femeile al căror soț „a avut grijă de ele". Pentru multe, faptul că bărbatul se ocupă de cheltuieli înseamnă că ele îi sunt datoare cu un fel de loialitate bizară.

I-am explicat lui Nancy că a fi loială nu înseamnă a fi nevoită să accepți abuz sau lipsă de respect față de sentimentele tale. I-am atras atenția, de asemenea, că ea fusese jumătate din căsnicie și că muncise din greu ca să-l facă pe Jeff fericit și să-i ofere căminul și viața socială pe care și le dorea el. Odată ce și-a dat seama că sentimentul de vină pe care-l simțea la gândul de a-l părăsi era nerealist, i-a venit mai ușor să ia decizia plecării.

Vinovată față de copii

Femeile cu copii au motive în plus să se simtă vinovate. Redau mai jos câteva dintre lucrurile pe care le aud de la mamele care iau în considerare despărțirea sau divorțul:

- Cum aș putea să le fac asta copiilor? Au nevoie de tatăl lor.
- Nu pot să-i iau copiii.
- Copiii vor fi afectați de un divorț. Toată lumea știe cât de greu e divorțul pentru ei.
- Părinții mei au divorțat, și eu mi-am jurat că n-o să le fac asta copiilor mei.
- Nu am dreptul de a destrăma familia doar pentru că sunt eu nefericită.

Aceste griji sunt de înțeles, dar multe dintre ele se bazează pe idei false. Nu există nicio dovadă că un copil are nevoie de ambii părinți pentru a crește și a deveni un adult sănătos. Însă există foarte multe dovezi că un copil crescut într-o atmosferă tensionată, dominată de conflict și de abuz, va reproduce aceste comportamente când va fi adult sau va deveni închis în el și deprimat și-și va asuma rolul de victimă. Divorțurile sunt dificile pentru toată lumea, dar copiii pot supraviețui, cu condiția să beneficieze de îndrumare și de prezența continuă a unui adult care îi iubește. Copiii au mult mai mult de câștigat de pe urma tăriei tale sufletești și a capacității tale de a lua decizii întemeiate decât de pe urma traiului într-o casă unde te văd tiranizată și adeseori sunt ei înșiși tiranizați.

Când prietenii și familia te fac să te simți vinovată

Cu toate că a divorța sau a pune capăt unei relații este o decizie personală, prietenii și/sau membrii familiei pot contribui la sentimentul de vinovăție al femeii, încercând s-o facă să se răzgândească.

În timp ce te vei hotărî dacă să pleci sau nu, vei avea nevoie de tot curajul tău pentru a ține piept asaltului tuturor binevoitorilor care se grăbesc să-ți dea sfaturi. Poate îți va prinde bine să-ți amintești că rudele au adesea motive puternice, personale sau care țin de filosofia lor de viață, ca să te

descurajeze. Aceste motive pot să aibă prea puțin de-a face cu ceea ce e mai bine pentru tine și pentru copiii tăi. Membrii familiei pot considera că decizia ta de a pune capăt căsniciei se va reflecta asupra lor. S-ar putea să auzi lucruri de genul: „În familia asta n-a existat până acum niciun divorț", „Eu și tatăl tău am îndurat totul și am rămas împreună. Tu de ce nu poți?" sau: „Nu se poate să fie așa de rău cum spui tu. În fond, nu te bate".

Eu le ofer clientelor mele instrumente specifice cu care să contracareze asemenea afirmații. Reacțiile nondefensive de protejare a propriei persoane te pot ajuta împotriva sentimentului de vinovăție pe care ți-l induce dezaprobarea celorlalți. Iată câteva formulări prin care îți poți afirma poziția atunci când familia sau prietenii încep să te judece:

- Îmi pare rău că simțiți așa, dar decizia asta mă privește pe mine.
- Știu că n-a existat niciodată un divorț în familie, dar nu pot lăsa asta să mă influențeze.
- Știu că voi ați îndurat și-ați rămas împreună, dar eu nu aleg să fac asta.
- Am nevoie de sprijinul și înțelegerea voastră, nu de sfaturi.
- Vă mulțumesc pentru grija pe care mi-o arătați, dar aleg să nu discut despre asta.
- Subiectul acesta nu intră în discuție.
- Nu fac asta ca să vă rănesc pe voi. O fac pentru mine.
- Încetați să vă mai învinovățiți și încetați să mă învinovățiți și pe mine.

Reacțiile venite din familie și de la prieteni pot varia între susținere și dezaprobare totală. Dar, cu cât vor vedea că devii mai puternică și cu cât vei rămâne mai fermă pe poziție, cu atât mai puțin vei putea fi manipulată prin intermediul sentimentului de vină și al reacțiilor altora.

Reacțiile rudelor au tot felul de motive. Unul dintre motivele principale va fi probabil teama că vei deveni dependentă de ele financiar și/sau emoțional. Când simți presiunea, amintește-ți că *ei n-au trăit viața ta și n-au simțit ce simți tu.*

Prieteni bine intenționați ar putea de asemenea să tulbure apele într-un moment în care ți-ar prinde bine sprijinul lor total. Cuplurile s-ar putea teme că nu veți mai fi disponibili pentru ieșiri în oraș, alții, că vei începe să apelezi la ei pentru diverse lucruri. Încă o dată, amintește-ți că, deși ar putea fi bine intenționați, ei nu sunt totuși în pielea ta.

Sentimentul de vinovăție, atunci când e adecvat situației, ne împiedică să comitem acte sociale dăunătoare. Fără îndoială, el e necesar pentru ca societatea să continue să existe. Dar ceea ce simt multe femei atunci când lasă în urmă o relație cu un misogin nu prea are de-a face cu vreo „fărădelege" pe care ar fi comis-o. În cea mai mare parte, sentimentul de vinovăție provine dintr-un simț deturnat al responsabilității față de comportamentul altora, dintr-o nevoie intensă de a primi aprobare și din tendința de a te pune pe tine pe ultimul loc. În acest context, el te leagă de mâini și de picioare. Nu face decât să-ți diminueze foarte mult capacitatea de a ieși dintr-o relație distructivă și de a avea grijă de tine însăți.

Fii pregătită pentru reacțiile partenerului

După cum am văzut, misoginul are nevoie să dețină controlul cu orice preț, însă, în spatele fațadei de putere, e foarte dependent. Când obiectul dependenței amenință să se îndepărteze de el, ies la iveală toate vechile lui spaime. De aceea, încercările tale de a-l părăsi vor întâmpina, foarte probabil, o rezistență puternică. Fiindcă se simte amenințat, partenerul ar putea manifesta un comportament pe care nu l-ai mai văzut până acum. Încă o dată, cu cât ești mai bine pregătită

pentru reacțiile lui, cu atât vei fi mai capabilă să faci față sentimentelor de vinovăție și fricii pe care ți-o stârnesc.

Partenerul care imploră

Momentul de cotitură în cazul lui Nancy a survenit când ea și Jeff se aflau într-o vacanță mult așteptată în Europa. În prima ședință de după întoarcerea acasă, Nancy mi-a relatat:

> Știi cât de mult așteptasem vacanța asta, dar ea s-a transformat într-un dezastru. M-a umilit, a țipat la mine în locuri publice, m-a lăsat constant fără bani și m-a învinovățit pentru tot ce nu mergea cum trebuie, inclusiv pentru zborurile întârziate și bagajele pierdute. A fost un monstru. Odată a ieșit valvârtej dintr-un restaurant și m-a lăsat acolo fără un ban. A trebuit să aștept ca un copil neascultător întoarcerea lui, ca să achite nota de plată și să pot și eu pleca. Călătoria asta n-a făcut decât să intensifice tot ce mergea prost în relație. M-a tratat ca pe un bagaj care atârnă prea greu, oriunde am fost. Pe drumul de întoarcere mă hotărâsem deja să-l părăsesc. În avion i-am spus că vreau să divorțez. Eram atât de furioasă, încât, după ce l-am anunțat, am refuzat să mai vorbesc cu el. L-am lăsat să stea acolo și să fiarbă în suc propriu tot drumul până la Los Angeles. În clipa în care am intrat în casă, a început să mă implore și să-și ceară iertare. Mi-a spus că nu știe nici el de ce s-a purtat așa. Eu însă i-am spus că nu mai e cale de întoarcere. Nu eram dispusă să mai accept să fiu tratată așa. Atunci pur și simplu s-a prăbușit. A început să plângă și să suspine ca un copil. Nu-mi venea să cred. Plângea întruna și-mi spunea că mă iubește și că nu poate trăi fără mine. Mi-a zis că va face orice pentru mine numai să nu plec. Era atât de jalnic, încât am cedat. Acum nu mai știu ce să cred.

Se întâmplă adesea ca un bărbat precum Jeff să nu-și ia soția în serios până când ea nu amenință să-l părăsească. Uneori, acesta poate fi momentul adevărului pentru relație. În orice caz, de data asta Nancy a decis să-i mai acorde o șansă lui Jeff.

Teama mea era că Jeff, care nu reacționase pozitiv la încrederea în sine și asertivitatea crescânde ale lui Nancy, nu știa să se poarte decât într-un singur fel în căsnicie. Ca s-o poată trata altfel ar fi trebuit să învețe reacții și comportamente noi. Totuși, Nancy spera că promisiunile lui din al doisprezecelea ceas vor fi urmate de schimbări substanțiale în comportamentul față de ea.

Atmosfera în căsnicia lor a fost calmă și mai plină de iubire timp de câteva săptămâni după întoarcerea acasă, dar Jeff nu s-a ținut de promisiunea de a veni la consiliere, ci a convins-o pe Nancy că nu are nevoie de ajutor din afară, fiindcă „uite cât de bine ne înțelegem și fără așa ceva". Din momentul în care s-a simțit din nou în siguranță și nu s-a mai temut că o pierde, a revenit la comportamentul lui de dinainte. Nancy a fost dezamăgită crunt, și decizia ei de a-l părăsi a devenit definitivă.

Chiar și cel mai abuziv misogin poate deveni disperat atunci când se simte amenințat cu abandonul. Poate să plângă, să implore și chiar să izbucnească în lacrimi. Poate să-și ceară iertare și să promită că se va comporta mai frumos. Poate începe să-ți amintească de toate clipele minunate pe care le-ați trăit împreună și să-ți spună cât de mult te iubește încă și are nevoie de tine. Toate aceste reacții pot stârni în tine un nou val de compasiune și tandrețe față de el.

Întrebarea esențială pe care trebuie să ți-o pui înainte de a te răzgândi este: oare scuzele și promisiunile lui de până acum au fost urmate de vreo schimbare comportamentală *de durată*?

Partenerul autodistructiv

Unii misogini pot deveni autodistructivi atunci când se simt amenințați cu abandonul. Lucrul acesta e valabil mai ales în cazul celor care în trecut au fost alcoolici, dependenți de droguri sau au avut episoade de depresie. O femeie poate ajunge să se teamă că, dacă îl părăsește, partenerul nu va fi capabil să supraviețuiască. El poate să-i alimenteze ideea aceasta și să încerce s-o convingă că trebuie să stea cu el ca să-l protejeze de el însuși.

O clientă de-a mea, al cărei soț fusese dependent de droguri, a decis să-l părăsească după opt ani de căsnicie, timp în care fusese tratată foarte urât. În noaptea în care i-a spus că vrea să divorțeze, soțul s-a îmbătat foarte tare și a avut un grav accident de automobil. Femeia și-a dat seama că bărbatul încearcă s-o țină legată de el arătându-se neajutorat și demn de milă, astfel încât ea să rămână și să-l îngrijească. Când a înțeles însă că ea n-are de gând să rămână, soțul a început să amenințe cu sinuciderea. Am sfătuit-o atunci să discute cu cât mai mulți prieteni și membri ai familiei lui, care puteau să-i asigure un sistem de sprijin în timpul divorțului. Având de partea lui propria familie, soțul s-a simțit mai puțin izolat și disperat, și în cele din urmă criza a trecut.

Nu se poate spune dinainte dacă partenerul va da curs amenințărilor de a-și face rău sieși sau de a se sinucide. Evident, există oameni care comit și astfel de acte. Dar nu ai nicio garanție că, dacă rămâi, îl vei salva de el însuși. Iar dacă acesta este motivul pentru care stai, poți fi practic sigură că partenerul va folosi această formă de șantaj emoțional ori de câte ori se va simți amenințat cu abandonul.

Există multe resurse de psihoterapie și îngrijire a sănătății mintale disponibile pentru a ajuta un individ autodistructiv sau instabil emoțional. Dacă el alege să nu folosească niciuna și în schimb face din tine singura lui sursă de stabilitate emoțională, trebuie să-ți clarifici ție înseți limitele realiste

ale responsabilității pe care o ai față de el. Dacă își intensifică comportamentul autodistructiv, iar tu ai făcut tot ce era posibil ca să-l ajuți să găsească și alte surse de sprijin și ajutor, e timpul să recunoști că a fi autodistructiv este, în ultimă instanță, alegerea lui.

Partenerul care recurge la amenințări

Dacă vede decizia ta de a-l părăsi ca pe o trădare, așa cum o văd mulți misogini, partenerul ar putea deveni răzbunător și ar putea încerca „să-ți vină de hac".

Probabil tentativele lui de răzbunare se vor concentra asupra acelor aspecte pe care le controlează cel mai intens în cadrul relației voastre.

Dacă întotdeauna a gestionat el banii, ar putea amenința că-ți retrage orice sprijin financiar. Cu cât ești mai dependentă pecuniar de el, cu atât amenințările lui vor părea să aibă mai multă greutate. Ar putea amenința să-ți ia toate cardurile de credit, să-ți închidă conturile bancare și să te convingă că are puterea de a te ruina.

Dacă știe că ești vulnerabilă în rolul tău de mamă, partenerul ar putea folosi custodia ca pe o amenințare la adresa ta. Ar putea să-ți spună că, dacă tu vrei să pleci, n-ai decât. El și copiii nu pleacă nicăieri.

Dacă te temi că poate pune în aplicare amenințările împotriva ta, e esențial să obții consiliere legală competentă. Cea mai bună apărare o reprezintă cunoașterea drepturilor tale legate de bani, proprietate și custodie.

Nu juca rolul victimei și nu lăsa decizii importante în seama partenerului doar pentru că te simți vinovată că-l părăsești. Sunt șanse mari ca multe dintre amenințările lui să fie nefondate. Nu uita, obiceiul lui e să recurgă la intimidări, și adesea, când iei atitudine în fața unui astfel de om, el va da înapoi. Vei fi mult mai puțin speriată atunci când îți vei cunoaște drepturile legale.

Un cuvânt de avertizare

Dacă partenerul te amenință cu violența fizică pe tine sau pe copii, îți recomand cu toată insistența să fii precaută și să găsești un loc sigur unde să stai până când aspectele legale ale divorțului sunt puse la punct. Despărțirea reprezintă testul suprem de stres pentru un misogin. Subliniez în mod deosebit că un bărbat care nu a fost niciodată violent până acum poate deveni astfel în acest moment.

Planifică dinainte

Atunci când hotărăști să ieși dintr-o relație, te confrunți cu numeroase incertitudini legate de viitor. Cu cât știi mai bine încotro te îndrepți și cum ajungi acolo, cu atât mai puțin înspăimântătoare va fi pentru tine perioada aceasta.

Orice decizie de viață e mai ușor de luat dacă *planifici dinainte*. Planurile pun ordine și furnizează o structură și o hartă pentru viitor acolo unde altminteri ți se pare că e un haos.

Fiecare femeie, în funcție de situația ei, de vârstă și de experiența de viață, va avea tipul ei de plan. Nancy nu mai lucrase de mai bine de patru ani atunci când a decis să-l părăsească pe Jeff. În acei ani, piața muncii ajunsese s-o sperie și ea începuse să se îndoiască de propria capacitate de a-și găsi o slujbă. Iar înfățișarea i se schimbase atât de drastic, încât întoarcerea în industria modei i se părea nerealistă. Mai știa și că Jeff avea să se războiască crunt cu ea în privința banilor și a ceea ce dețineau în comun. Ca avocat, avea să fie un oponent redutabil.

Primul lucru pe care trebuia să-l facă Nancy era să consulte un avocat, ca să afle la ce se putea aștepta în caz de divorț. Se temea totuși, fiindcă Jeff îi verifica toate cheltuielile și ar fi putut afla că fusese la un avocat. La sugestia mea, a găsit un avocat specializat în divorțuri care nu cerea taxă pentru prima consultație.

Din cauză că Jeff fusese foarte secretos în privința banilor, Nancy habar n-avea care erau bunurile lor, în realitate. Prin urmare, pasul următor a fost să elaboreze împreună cu avocatul un plan prin care să-și protejeze pe cât putea interesele financiare, astfel încât să-și poată câștiga existența fără să fie total dependentă de bunurile care aveau să-i revină în urma divorțului.

Nancy nu era hotărâtă în privința carierei. Abilitățile ei și experiența anterioară îi permiteau să facă multe, dar avea nevoie de un obiectiv specific spre care să se îndrepte. I-am sugerat să scrie o listă cu slujbele care o interesau și să adauge instruirea profesională necesară, abilitățile ei și plusurile, respectiv minusurile fiecărui job. Iată lista pe care mi-a adus-o după o săptămână:

POZIȚIE	PLUSURI	MINUSURI	INSTRUIRE NECESARĂ
coordonator de magazin de modă	Se câștigă bine. Port haine frumoase. Călătoresc în interes de serviciu. Am experiență. Mă bucur de recunoaștere.	E o concurență acerbă. Sunt supraponderală. Banii câștigați nu merită stresul și competiția.	niciuna
medic veterinar	Iubesc animalele. Îmi place știința. E o meserie respectată. Se câștigă bine.	Studiile costă. Se intră greu la facultate. Formarea profesională durează prea mult.	patru ani

secretară	Am abilități și experiență în munca de birou. Primesc plusuri la salariu.	Urăsc munca de birou. E plictisitor. Nu se câștigă mult.	niciuna
agent de turism	Pot să călătoresc. Întâlnesc oameni noi. Văd locuri noi. Vorbesc trei limbi străine. Știu ce vor oamenii de la un agent.	Școala costă 700 de dolari.	un curs de zece săptămâni

Dacă te gândești să-ți schimbi profesia sau să iei o carieră de la zero, genul acesta de listă cu obiective te poate ajuta să-ți vezi punctele forte și punctele slabe, ce ți-ar plăcea și ce nu ți-ar plăcea să faci și de ce instruire profesională ai putea avea nevoie. Nancy a constatat că postul de agent de turism aduna cele mai multe plusuri. Era doar nevoie de o perioadă de instruire și de o cheltuială inițială. Ea avea un mic cont de economii rămase de pe vremea când lucra și s-a hotărât să-l folosească în acest scop.

De îndată ce a luat decizia, a început să se teamă că Jeff ar putea să „n-o lase" să se înscrie la cursul de agent de turism. I-am spus că, deși inițial soțul ei s-ar fi împotrivit într-o anumită măsură, din clipa în care avea să-și dea seama cât e de hotărâtă, probabil avea s-o lase în pace, mai ales că era dispusă să plătească pentru curs doar din banii ei. Spre surprinderea ei însă, Jeff abia dacă a observat că ea avea o nouă preocupare.

Celălalt aspect care o îngrijora pe Nancy era că nu e cinstită cu Jeff în privința planurilor ei pe termen lung. Începeam să semănăm, după părerea ei, cu două conspiratoare care complotează pe la spatele lui.

NANCY: Nu se cheamă că îl mint de fapt în privința motivului pentru care mă duc la școală?

SUSAN: Ce s-ar întâmpla dacă nu i-ai ascunde informația asta?

NANCY: Și-ar pune în funcțiune toată mașinăria legală împotriva mea. Probabil că nu mi-ar mai da niciun ban sau poate chiar m-ar da afară din casă.

SUSAN: Și atunci nu e acesta un preț prea mare pentru sinceritate?

Evident, când ai de-a face cu o persoană care manifestă bunăvoință și preocupare față de soarta ta, e de dorit să fii complet onest; dar Nancy se măritase cu un om care putea deveni răzbunător și rău. Jeff era fără îndoială mai îngrijorat de pierderea controlului asupra ei decât de ce își dorea sau simțea ea.

A ascunde informații de o persoană imprevizibilă, schimbătoare și răzbunătoare e o strategie de supraviețuire. Misoginii nu acționează rezonabil sau corect cu partenerele. Prin urmare, e extrem de important să faci orice trebuie făcut ca să te protejezi. Poate că va fi nevoie să ascunzi de el anumite informații. Nu e nimic nobil în a fi cinstit atunci când știi de la început că răsplata va fi un tratament abuziv.

Planurile tale pot include găsirea unei locuințe, a unor modalități de întreținere a copiilor sau descoperirea unor mijloace prin care să combați singurătatea și izolarea. Alcătuirea unei liste cu obiectivele tale și cu strategiile de a le atinge te poate ajuta să-ți mai diminuezi frica de necunoscut.

Perioada de timp pe care îți faci planuri poate varia foarte mult, în funcție de circumstanțele cu care te confrunți. Una dintre clientele mele a decis că va divorța de soțul ei după ce fiica ei cea mai mică va termina liceul. A hotărât să aștepte cei doi ani până atunci fiindcă știa cât de mult avea să-i afecteze divorțul întreaga familie, în special pe mezină. Alte femei, precum Jackie și Rosalind, pot pleca din relație oricând vor. În astfel de cazuri, planurile de viitor se focalizează asupra modalităților de combatere a singurătății.

Multe femei constată că elaborarea planurilor de viitor le oferă speranță, chiar dacă poate să fie nevoie de timp pentru punerea lor în practică și pot avea câteva începuturi ratate înainte de a se pune efectiv în mișcare. Le amintesc întotdeauna clientelor mele că începuturile ratate nu sunt un semn de eșec și nici nu sugerează că planul lor ar fi greșit. Sunt o manifestare a anxietății și fricii care fac inevitabil parte din orice schimbare majoră în viață. Rămânând fidelă obiectivului tău, în ciuda unor începuturi dificile, îți vei consolida tăria interioară.

La ce să te aștepți după ce ieși din relație

Relațiile apropiate nu se încheie lesne. Încheierea lor legală, care pare adeseori a fi cea mai dificilă, ar putea să fie de fapt mai ușoară decât cea emoțională, fiindcă ea e definitivă, cel puțin în ochii legii. Încheierea emoțională în schimb poate fi mult mai dureroasă și poate dura mai mult. Inima ar putea să te țină agățată de relație multă vreme după ce mintea sau tribunalul ți-au spus că s-a sfârșit.

Încheierea emoțională a unei relații

În ciuda faptului că știe cât de urât a fost tratată, legăturile emoționale dintre o femeie și partenerul ei misogin pot s-o

tragă înapoi spre el chiar și după ce relația a luat sfârșit. După cum spuneam mai devreme, relația cu un misogin poate da dependență. Cu cât a fost mai toxică, cu atât s-ar putea ca femeii să-i fie mai greu s-o încheie din punct de vedere emoțional. La fel ca în cazul dependenței de droguri, cu cât drogul e mai puternic, cu cât trecerile de la o extremă la alta au fost mai intense, cu atât e mai greu de pus capăt dependenței.

Atunci când îl vrei înapoi

Laura l-a părăsit pe Bob și a depus dosarul de divorț după un episod umilitor pentru ea, care a avut loc la o petrecere de Anul Nou. Dar, multă vreme după despărțire, trăirile ei au rămas confuze.

> Se purtase urât cu mine toată seara, iar eu tot încercam să-l împac luându-l de braț și fiind afectuoasă, oferindu-i toată atenția mea. Dar nimic din ce făceam nu era bine. Dacă îl luam de braț, n-o făceam cum trebuia. Dacă interacționam cu ceilalți invitați, iar nu era bine. Se purta mizerabil. La un moment dat, în timp ce stăteam de vorbă cu un cuplu despre mișcarea de eliberare a femeilor, a venit și el și a început să asculte, și brusc mi-a aruncat pur și simplu băutura în față. Am rămas cu gura căscată. Mai făcuse unele chestii nasoale până atunci, dar cu asta a pus capac! M-am ridicat, mi-am luat lucrurile și am plecat. M-a urmărit până în parcare, țipând ca nebunul. Când a văzut că nu-l ascult, m-a apucat de mânecă și mi-a sfâșiat-o, țipând: „Ești soția mea și, atunci când vorbesc cu tine, stai pe loc și mă asculți!" I-am zis: „Las-o baltă! N-ai să mă mai umilești. Nu sunt obligată să-ți suport mizeriile la nesfârșit". Atunci și-a scos verigheta și a aruncat-o pe jos. Nu mi-a venit să cred. Dar

> în clipa aceea pentru mine s-a terminat. Am știut că nu mai pot să trăiesc cu omul ăsta. Nu m-am dus acasă în noaptea aceea și am divorțat imediat după, însă de atunci parcă nu putem pur și simplu să stăm departe unul de celălalt. Nu știu de ce, dar s-ar zice că nu pot să-l las, de fapt, să plece din viața mea.

Chiar și după divorț, Laura a continuat să se vadă cu Bob, să se culce cu el și să fie obsedată de persoana lui. Avea impresia că e condamnată să rămână agățată de el tot restul vieții.

I-am spus că e ca orice alt dependent: nu-i era suficientă o doză mică din ceea ce-i dădea dependență. Așa că trebuia să se „dezintoxice" și o vreme să nu se mai vadă deloc cu Bob.

I-am spus ceea ce le spun tuturor clientelor mele care încearcă să pună capăt unor asemenea relații: trebuie să încheie un contract cu ele însele în care să afirme că, timp de cel puțin trei luni, nu vor avea absolut niciun fel de contact social sau sexual cu fostul partener. Dacă sunt la mijloc copii sau chestiuni legale nerezolvate, evident că vor trebui să țină legătura. Însă a stabili vizite ca el să-și vadă copiii sau întâlniri cu avocații nu înseamnă să ieși cu el în oraș sau să te culci cu el.

Laura a fost de acord cu termenii contractuali. La o săptămână după ce întrerupsese contactul cu Bob, mi-a spus:

> Mă simt foarte rău tot timpul. M-am pricopsit cu o răceală imediat după aceea și mă trezesc plângând în mașină tot drumul până la serviciu și înapoi spre casă. Mi se pare că n-o să mă mai simt niciodată bine și că n-o să mă mai pot opri din plâns.

Ca în cazul oricărei dependențe, existau simptome de sevraj, dar, așa cum se întâmplă de obicei, odată ce a trecut de primele câteva săptămâni, Laura a observat că se gândește mai rar la Bob, se simte mai ușoară și mai liberă și că, deși

încă tânjește după prezența lui fizică, suferința i se atenuează constant.

Îndemn toate femeile care au încheiat o relație cu un misogin să facă un astfel de contract cu sine. Închipuie-ți că e *hotărârea ta de divorț emoțional.* Până ce nu vei face asta, vei continua să rămâi căsătorită, indiferent ce scrie în hotărârea ta de divorț legal.

După ce s-a despărțit de Mark, Jackie a fost uimită să constate că mare parte din furia ei față de el a început să dispară și că își dorea să fie din nou împreună. Se gândea la momentele minunate pe care le petrecuseră, la cât de îndrăgostiți erau și la cât de bine se simțea uneori cu el. Poate că și tu te trezești, în această etapă, gândind ceva de genul:

- Nu se poate să fi fost chiar așa de rău cum îmi amintesc eu.
- Chiar ne-am distrat împreună.
- Pare atât de nefericit când vorbesc cu el. Mi se rupe sufletul.
- Poate că plecarea mea l-a făcut să vadă altfel lucrurile.
- Acum ne putem împăca și o vom lua de la capăt.
- Am investit mulți ani în relația asta. Nu pot s-o las să se ducă așa de râpă.
- Dacă mi-e atât de dor de el, poate că a fost o greșeală să-l părăsesc.

În această etapă, femeile încep adesea să minimalizeze motivele de supărare ca să-și justifice dorința de a relua legătura cu partenerul. Jackie a avut nevoie de toată forța ei ca să combată această tendință. Ca să nu se lase biruită de slăbiciune, a conceput o tehnică inteligentă:

> Mă trezeam gândindu-mă obsesiv la cât de bine mă simțeam când mă ținea în brațe, la cum mirosea, la

forța brațelor lui, și-mi ziceam: „O, Doamne! Am nevoie să simt asta din nou". În astfel de momente, îmi *impuneam* să mă duc în debara și să iau de-acolo o cutie cu cecuri pe care le completase el în timpul căsniciei noastre și care fuseseră toate folosite pentru afacerile lui nesăbuite, lipsite de orice rezultat. Mă uitam la cecurile de cinci mii de dolari, zece mii, douăzeci de mii... toți banii pe care îi împrumutase de la familia mea, toți banii pe care îi câștigasem eu, ținând concomitent două locuri de muncă ca să putem să supraviețuim, în timp ce el nu știa cum să-i cheltuie mai repede. Și dorința intensă de a fi cu el pe care o simțisem până atunci se evapora. Strategia asta a funcționat de fiecare dată.

În această etapă a despărțirii, poți folosi și tu o metodă asemănătoare ca să combați dorința de a te întoarce la fostul partener. Consultă din nou lista pe care ai alcătuit-o la paginile 194–195, „Cum se poartă partenerul tău". Concentrează-te asupra uneia sau a două scene anume care ți s-au părut îngrozitoare. Recreează întregul scenariu în minte. Vizualizează-i fața, caută să-i auzi în minte vocea și rememorează cât mai multe cuvinte. Cel mai important e să-ți amintești *cum te simțeai în acele momente.* Apoi întreabă-te dacă mai vrei să te simți așa.

Confuzia după o despărțire e normală. Ea este și mai greu de gestionat în cazul despărțirii de un misogin, deoarece, atunci când acesta vrea să te recucerească, comportamentul lui de tip „Jekyll și Hyde" îi permite să fie exact bărbatul pe care ți-l dorești. E maestru în arta seducției. Îți cunoaște vulnerabilitățile și știe cum să le exploateze în scop personal. Însă, dacă cedezi ispitei lui și te întorci, va reveni la vechiul comportament. Nu uita, el nu a făcut niciun efort real de a se schimba atunci când erați împreună. Poate că veți avea o scurtă perioadă de calm sau chiar niște momente fericite,

dar, în curând, comportamentul lui menit să te controleze și să te umilească va reveni în forță. Și poate că de data asta va fi chiar mai rău, fiindcă are în plus justificarea de a se răzbuna pe tine pentru că l-ai abandonat.

Divorțul emoțional este cea mai dificilă perioadă prin care trece o femeie după despărțirea de un misogin. Încheierea relației va fi pentru ea aproape ca moartea cuiva din familie. E o moarte a speranțelor ei, a modului ei de viață și a felului în care se percepuse ca parte a unui cuplu. La fel ca în cazul oricărei morți, ea trebuie jelită. Dacă nu treci prin acest proces de doliu, mai târziu el se va întoarce și te va bântui. Acceptă că durerea e esențială pentru vindecare. Țipă, plângi, urlă, lovește perna și, cel mai important, folosește-te de tot sprijinul, alinarea și prietenia pe care le poți găsi. E un semn de putere să ceri ajutor atunci când ai nevoie și e un semn de slăbiciune să cedezi vechii voci din sinea ta care te dojenește cu asprime că treci printr-o suferință.

Când începi să te simți mai bine

În această perioadă se mai întâmplă un lucru, care e nou și minunat. Brusc, îți dai seama că *nu mai e nevoie să te justifici, să explici sau să ceri scuze nimănui*. Poți să iei singură deciziile, fără teama de cum ar putea reacționa partenerul. Rosalind a fost încântată că nu mai trebuie să „meargă pe vârfuri" și, deși uneori se simțea nesigură pe ea, avea totodată un sentiment de exaltare la gândul că nimeni altcineva nu-i mai conducea viața. Mi-a spus:

> Pe vremea când eram cu Jim, tensiunea în casă era atât de densă, încât o tăiai cu cuțitul. Acum vin acasă seara și mă simt în siguranță și confortabil. E din nou locul meu, nu al lui. Și, chiar dacă sunt deprimată uneori, tot e mult mai bine decât era pe vremea când mă simțeam incapabilă și îngrozitoare în prezența lui.

Singurătatea și depresia lui Rosalind începeau să fie înlocuite treptat de o tărie interioară și o atitudine fermă în legătură cu munca ei și cu noua ei viață. I-am sugerat ca, de câte ori se gândește să se întoarcă la Jim sau se teme de ceea ce îi rezervă viitorul, să-și spună cu voce tare: „Nu voi mai lăsa pe nimeni să mă trateze vreodată urât".

Cum îi ajuți pe copii să depășească momentul

Despărțirea e un moment foarte derutant pentru copii, dar, când o familie marcată de misoginism se destramă, iar tatăl dispare din peisaj, efectele pozitive asupra copiilor se văd de regulă imediat. Multe femei mi-au relatat că, după divorț, copiii au început să aibă rezultate mai bune la școală și au fost mai fericiți și mai puțin anxioși. După cum mi-a povestit Jackie:

> Tuturor ne e mai bine acum, după ce Mark a ieșit din viața noastră. Avem un cămin liniștit. Fiul meu ia note mai mari la școală, iar fiicei mele îi place să vină acasă. Înainte inventa motive să nu stea pe-acasă din cauză că atmosfera era foarte tensionată și toți eram nefericiți. Acum amândoi își aduc prietenii în vizită la noi, lucru pe care Mark nu-l permitea niciodată. Iar când veneau totuși, îi critica și se lua întruna de ei. Acum ne simțim ca o adevărată familie.

Sfatul meu este ca, în această perioadă de reacomodare, să le explici copiilor exact *de ce* ai ieșit din relație. În termeni foarte clari, comunică-le că ceea ce au văzut și au trăit a fost adevărat. Tati era o persoană furioasă, obsedată de control; era imprevizibil și adesea înfricoșător. Evident, cu cât sunt mai mari, cu atât copiii vor putea înțelege mai multe, dar până și copiilor mici trebuie să li se spună că un comportament abuziv nu e acceptabil.

Îmi dau seama că, în majoritatea cazurilor, copiii, în special cei mici, vor continua să aibă o relație cu tatăl sau tatăl vitreg. Faptul că le comunici aceste lucruri le-ar putea afecta legătura cu el, dar e mult mai important să pui binele lor mai presus de binele fostului partener.

Onestitatea ta față de copii validează ceea ce ei au știut tot timpul, la un anumit nivel. Atunci când le confirmi că percepțiile lor sunt corecte, îi eliberezi de sentimentul de vinovăție pe care poate că l-au avut în legătură cu problemele familiei. Plasând responsabilitatea pentru comportamentul urât acolo unde îi e locul – în seama adulților din familie –, îi eliberezi de viitoare tipare ale urii de sine.

Una dintre cele mai importante părți ale acestui proces de validare constă în a recunoaște în fața copiilor că nu au fost protejați în mod corespunzător de furia tatălui lor. Jackie a fost de acord că trebuia să facă lucrul acesta cu copiii, dar îi era îngrozitor de rușine de eșecul ei. I-am spus să le explice copiilor că nu-i apărase de el din cauză că nu știuse să se apere nici pe ea însăși și că e bine să le dea ocazia să-și exprime și ei sentimentele față de ea. Ulterior mi-a relatat:

> A fost un episod în care am plâns foarte mult. Mi-a venit greu să-mi găsesc cuvintele necesare. Le-am spus că îmi pare rău că îi îngăduisem tatălui lor să îi sperie și să îi umilească atât. Le-am spus că ei nu făcuseră nimic pentru care să merite să fie tratați așa de Mark. Am încercat să-i asigur că învățasem foarte multe de atunci și că n-aș mai permite niciodată să se întâmple așa ceva. Copiii mei au fost atât de minunați încât m-au făcut să plâng. Mi-am zis: „Mami, noi te iertăm. Tu când ai de gând să te ierți?"

În meseria mea de psihoterapeut am văzut mulți oameni care tânjeau după genul acesta de validare de la părinți. E un

dar imens pentru copiii tăi să fii sinceră și deschisă cu ei în privința acestor experiențe dureroase. Un dialog ca acela pe care Jackie l-a avut cu copiii ei poate contribui mai mult decât îți imaginezi la refacerea stimei lor de sine deteriorate și a încrederii lor în tine ca părinte iubitor. Mai mult decât orice altceva, el va consolida relația ta cu copiii într-un mod benefic.

Capitolul 16

Întoarcerea la tine însăți

Orice femeie care a fost într-o relație de lungă durată cu un misogin a trebuit să renunțe la anumite părți din ea ca să mențină pacea în casă. Poate că a trebuit să renunți la o carieră promițătoare sau s-o neglijezi, să abandonezi studii sau alte activități și interese pe care partenerul nu le aproba. Poate că a trebuit să încetezi să te mai vezi cu oameni importanți din viața ta din cauză că el era gelos sau se simțea amenințat. Cât de încântată vei fi să-ți dai seama că acum nu te mai împiedică nimic să te întorci la toate aceste lucruri prețioase!

Regăsește ceea ce ai pierdut

Lucrurile și persoanele la care ai fost nevoită să renunți pentru a păstra pacea în relație vor intra probabil în patru categorii de bază, pe care le-am enumerat mai jos. Alcătuiește-ți, pe baza lor, propria listă.

OBIECTIVE ȘI ASPIRAȚII	CREDINȚE ȘI OPINII	OAMENI	ACTIVITĂȚI ȘI INTERESE
dezvoltarea profesională	credințe religioase și/ sau politice care veneau în conflict cu ale lui	întâlniri cu prieteni vechi	sporturi (de pildă tenis, schi), mers la sală

obținerea unei diplome obținerea unui loc de muncă participarea la un program de instruire participarea la ateliere	opinii despre oameni, lume în general și evenimente valori și principii morale	timp petrecut cu familia ta timp petrecut cu copiii vizite din partea celor apropiați prieteni noi	participarea la un club (de pildă, de bridge, de dezbateri, de ciclism, un cor) participarea la evenimente muzicale, teatrale sau cinematografice ieșiri cu cortul în natură, drumeții sau alte activități în aer liber cursuri pe care să le faci pur și simplu din pasiune (de gătit, de exemplu, de limbi străine, de artă sau de dans)

După ce și-a încheiat relația distructivă cu Jim, Rosalind a început să-și recupereze nu doar afacerea și încrederea în sine, ci și alte îndeletniciri neglijate. Iată ce mi-a povestit:

> Am mult mai multă energie și fonduri disponibile acum, că el a ieșit din viața mea. Nu-mi dădusem seama niciodată în câte feluri mă sugea de puteri. Nu numai că îmi reorganizez magazinul, dar am reușit să mă reapuc de pictat porțelan, ceea ce nu-mi puteam

> permite când eram cu Jim. Ții minte că ți-am spus că rezervasem o parte din magazin pentru afacerea lui cu restaurare de mobilă? Ei bine, folosesc spațiul acela pentru un nou cuptor de ars și o etuvă. Pot să stau la magazin și în același timp să-mi pictez porțelanurile, ceea ce îmi place la nebunie. Văd că mă pricep din ce în ce mai bine la asta, așa că am decis să fac un catalog numai cu lucrări de porțelan pictat. Vin în completarea artei publicitare pe care am comercializat-o mereu. Am eliberat o parte din vitrină ca să-mi expun acolo obiectele din porțelan. Încep să se vândă, iar eu sunt atât de încântată de mine însămi, încât nu-mi mai încap în piele.

M-a emoționat să văd cât de mândră se simțea Rosalind de realizările ei și am fost extrem de mișcată când mi-a oferit una dintre vazele ei de porțelan, splendid pictată, în semn de apreciere pentru munca asiduă pe care o depuseserăm împreună.

O relație toxică consumă o cantitate uriașă de energie. Nimic nu e mai extenuant decât tensiunea și conflictul și nimic mai încântător și mai energizant decât angajamentul că vei fi bună cu tine și-ți vei da voie să fii așa cum ești tu. Multe femei au această experiență a renașterii în momentul când încep să readucă în viața lor lucrurile la care țineau cândva.

Îmbunătățirea dramatică a căsniciei lui Carol și Ben s-a datorat în parte faptului că ea a rămas fermă în decizia ei de a urma cursurile pe care și le dorea și de a lua o diplomă. Ben a constatat, spre uimirea lui, că femeia în care se transformase acum soția lui era fascinantă și mult mai atrăgătoare decât femeia pe care încercase el s-o modeleze. La ultima noastră întâlnire, mi-a spus:

> În trecut, tot ce-mi doream era să fiu cu cineva care n-o să mă părăsească. Cel mai rău lucru la care mă

puteam gândi era că, dacă ea e în stare să se descurce singură, atunci poate la fel de bine să și plece. Dar acum, că sunt mai încrezător în mine, nu mă mai tem așa de mult. Carol și-a terminat studiile și are un serviciu, și, drept să-ți spun, sunt foarte mândru de ea. Nu mai e fetița dependentă de până acum. E o persoană adultă în toată puterea cuvântului. Ia atitudine – și vrei să-ți spun ceva? Îmi place! E mai plăcut așa. E vie și interesantă. Îți spun, astăzi sunt mai îndrăgostit de ea decât am fost în toată viața mea.

A fost minunat să văd cum această căsnicie care dura de douăzeci și șapte de ani se transformă într-o asemenea sursă de inspirație și redescoperire.

Jackie nu renunțase la obiectivele ei educaționale sau profesionale, dar renunțase la mulți prieteni și la micile plăceri care însemnau mult pentru ea. Unul dintre lucrurile pe care le-a recăpătat după plecarea lui Mark a fost plăcerea de a merge la cinematograf cu prietenii.

Nu mai fusesem la cinematograf de ani de zile, din cauză că lui Mark nu-i plăcea. Nu era nicio problemă dacă stăteam și ne uitam la televizor încontinuu, dar, dacă ieșeam la un film, el devenea așa de nesuferit, încât pur și simplu nu merita efortul. Anunța cu voce tare, de îndată ce intram în sala de cinema: „Sper să fie bun filmul, că altfel..." Iar dacă nu era, vina era a mea, pentru că îl târâsem acolo. Mă făcea să mă simt atât de încordată, încât îmi venea greu să mă bucur vreodată de un film văzut împreună cu el. Dar acum am un grup de prieteni cu care pot să merg la cinema, inclusiv un tip cu care ies mai nou și care e înnebunit după filme. E foarte plăcut să mă duc la un film și să nu-mi fac griji că mă face cineva de râs sau că mă trage la răspundere dacă filmul nu e bun.

E important să nu minimalizezi valoarea intereselor și activităților care îți plac. Dacă sunt importante pentru tine, înseamnă că fac parte integrantă din ceea ce ești tu. A putea să mergi la cinema fără niciun stres nu sună a mare realizare, dar pentru Jackie era o schimbare care o costase mult, o schimbare în capacitatea ei de a face ce-și dorea fără să se teamă că nu va primi aprobarea altcuiva pentru asta.

De ce e bine să ai și alte preocupări în viață

Multe femei caută să-și obțină aproape toată satisfacția emoțională din relația cu partenerul lor. În cazul unei femei aflate într-o relație cu un misogin, problema este nu numai că el îi îngustează lumea, ci că o poate face să accepte orice fel de tratament din cauză că ea are prea puține alte lucruri care să-i ofere susținere în viață. Când se căsătorise cu Jeff, Nancy renunțase nu numai la carieră, ci și la mulți prieteni. Odată ce și-a recâștigat în mare parte încrederea în sine în cadrul ședințelor de psihoterapie, a început să reia legătura cu mulți dintre ei. Prietenii îi simțiseră lipsa, iar Nancy uitase cât de bine se distra când ieșeau împreună. De asemenea, a constatat că, odată ce terminase cursul de agent de turism și începuse să lucreze, devenise mult mai puțin vulnerabilă la comportamentul ostil al lui Jeff. Faptul că își diversificase viața îi oferea o perspectivă nouă asupra ei înseși și a căsniciei: Nancy a încetat să-și mai împovăreze relația cu prea multe solicitări, nevoi și așteptări la nivel emoțional. Când a încheiat terapia, încă nu știa sigur dacă vrea sau nu să rămână cu Jeff. Dar știa că e suficient de sigură pe ea încât să nu se teamă să ia decizia de a-l părăsi în caz că era nevoită, deoarece nu mai aștepta ca împlinirea ei în viață să vină numai din căsnicie.

Multe femei sunt sincer surprinse de încrederea în sine și entuziasmul pe care le aduc cu sine această extindere a

orizonturilor și faptul că devin mai independente. O ascultătoare care a sunat recent la emisiunea mea de la radio mi-a spus:

> Am o poveste minunată pe care vreau să v-o împărtășesc ție și ascultătorilor tăi. Am cincizeci și opt de ani și am fost căsătorită timp de peste patruzeci de ani cu un bărbat care m-a abuzat emoțional. Nu știu cum, dar în cele din urmă mi-am adunat curajul de a ieși din această relație. Vreau să-ți spun asta, fiindcă la început am fost realmente îngrozită. Nu mai lucrasem niciodată și nu credeam că mă va angaja cineva, dar am găsit de lucru într-un magazin de piese de schimb, la preluarea comenzilor. Întâlnesc în fiecare zi o mulțime de oameni. Ies în oraș, mă duc la dansuri populare și mă distrez de minune.

E important ca fiecare femeie să rețină un lucru: cu cât are mai multe preocupări în viață, separat de tot ce face legat de partener, cu atât mai bine se va simți în pielea ei și cu atât mai puțin se va panica în fața oricăror schimbări majore.

Sigur că nimic din toate astea nu are drept scop diminuarea sau minimalizarea valorii pe care o are plăcerea derivată din relație. Cu toții avem o dorință fundamentală, omenească de a ne apropia de altcineva și de a forma un cuplu. Dar a face parte dintr-un cuplu n-ar trebui să însemne să-ți limitezi universul personal sau să te pierzi pe tine.

Ce câștigă copiii de pe urma noii tale puteri

Unul din marile beneficii ale recâștigării propriei identități este că îți oferă șansa de a anula multe dintre exemplele și mesajele negative pe care e posibil să le fi preluat copiii tăi. Femeile își exprimă adeseori îngrijorarea că fiii lor ar putea deveni misogini, iar fiicele ar putea deveni victime, după ce

au petrecut mulți ani într-o familie cu un misogin. Răspunsul meu este că, indiferent cât de mari ar fi copiii, din momentul în care ciclul misoginismului e întrerupt și se produce o schimbare dramatică în comportamentul mamei, ceea ce au învățat ei despre comportamentul bărbaților și femeilor se poate modifica în mare măsură.

Curajul unei femei de a-și reclădi viața și de a recupera ceea ce o definește ca individ creează un nou și puternic model de urmat pentru copiii ei. Fiii vor începe să considere femeile valoroase și demne de respect, în vreme ce fiicele vor învăța că și ele sunt valoroase și merită să fie tratate frumos. Copiii sunt extrem de rezilienți și flexibili. Dacă își văd mama fericită și încrezătoare în ea însăși, sentimentul lor de bine e și el amplificat. Prin urmare, cel mai bun învățător din lume al copiilor tăi este noul comportament care denotă încredere în tine.

Cum să nu intri din nou într-o astfel de relație

La finalul terapiei, Rosalind se simțea foarte bine în pielea ei și era mulțumită de cum îi mergea afacerea și de noile sale realizări. N-o mai văzusem de vreo șase luni când, într-o după-amiază, am primit un apel telefonic de la ea. A doua zi a intrat în biroul meu foarte agitată, iar discuția noastră a decurs cam așa:

ROSALIND: O iau de la capăt. Am întâlnit un bărbat pe nume Les. Arată foarte bine și e foarte interesant, dar încep să se întâmple aceleași chestii care se întâmplau cu Jim. De ce simt nevoia să fac asta întruna? Ce e în neregulă cu mine?

SUSAN: Spune-mi ce s-a întâmplat.

ROSALIND: Am fost într-o excursie cu Les. Chiar îmi place să facem drumeții împreună, dar acum câteva

zile urcam o pantă foarte abruptă și n-am putut să țin pasul cu el. Mă străduiam din răsputeri, dar nu reușeam. L-am rugat să meargă mai încet și a refuzat tăios. Apoi s-a înfuriat pe mine și a început să țipe că sunt o vacă leneșă și că ce sens are să plec pe munte dacă nu vreau să fac efort fizic. Am avut senzația că sunt ca o piatră de moară agățată de gâtul lui, așa că în cele din urmă am renunțat, m-am întors la mașină și l-am așteptat acolo. A venit și el după două ore, furios din cale-afară. Mi-a zis că îi stricasem drumeția și că ar fi trebuit să-și dea seama că nu e cazul să ia o babă ca mine în excursie. Am început să fac ce fac eu mereu, adică să-mi cer scuze și să dau vina pe mine, chiar dacă eram foarte rănită. Dar la un moment dat mi-am luat seama și țin minte că mi-am zis: „De ce îmi cer scuze? Doar el e cel care se poartă ca un idiot, nu eu". Și am înțeles că iar o zbârcisem. Alesesem tot unul de-ăsta. Am fost atât de supărată pe mine, încât a trebuit să vin la tine să-ți spun.

SUSAN: Mai întâi de toate, dă-mi voie să-ți spun că îmi relatezi o excelentă poveste de succes. Când vei înceta să te mai mustri așa de aspru și te vei privi cu mai multă îngăduință, vei vedea cât de repede ți-ai identificat sentimentele și reacțiile și ai priceput că erai abuzată.

De fapt, Rosalind avusese foarte bine grijă de ea însăși. Se oprise atunci când își dăduse seama că își cere scuze, văzuse că Les era cel care se purta urât, nu ea, și, cel mai important, când constatase că Les o făcea să se simtă rău în pielea ei, devenise atentă. Nu exista nimic în povestea ei care să indice că e sortită să aleagă numai bărbați misogini.

Comportamentele vechi nu dispar peste noapte. Schimbările se fac întotdeauna cu doi pași înainte și unul înapoi. Faptul că Rosalind revenise la obiceiul ei vechi de a-și cere scuze și a fi împăciuitoare nu însemna că pierduse tot ce câștigase până atunci.

În plus, nu avea de ce să se mustre că alesese încă un bărbat abuziv. *Orice femeie poate fi atrasă de un misogin.* Nu faptul că ești atrasă de el e problema, ci faptul că stai și accepți abuzul perioade lungi de timp! Am asigurat-o pe Rosalind că se descurcă foarte bine. Era evident din tot ce se întâmplase în drumeție că nu mai e dispusă să tolereze abuzul, indiferent cât de carismatic, captivant sau chipeș ar fi fost un bărbat.

Mai mult, începuse să aibă încredere în ea, iar a avea încredere în tine, chiar și atunci când faci greșeli, este temelia securității emoționale.

Multe femei care au fost în relație cu un misogin și au reușit să iasă din ea mă întreabă: „Cum aș putea să mai am vreodată încredere într-un bărbat, după tot ce am trăit?" Eu le spun că important nu e să aibă încredere în *el*; important e să ai încredere în *tine* că poți să te descurci cu oricine îți iese în cale.

În ciuda experienței urâte pe care a avut-o cu Jim, Rosalind nu s-a închis în ea, devenind suspicioasă și ferindu-se de bărbați. Dar multe femei fac această greșeală. Ele cred că vor fi în siguranță dacă se ferecă din punct de vedere emoțional și evită complet relațiile. Însă adevărata siguranță vine din libertatea de a face alegeri, de a avea încredere în sentimentele tale și de a ști că vei fi capabilă să-ți porți de grijă în caz că lucrurile nu merg cum ar trebui. Atitudinea bănuitoare și refuzul de a te apropia de un alt bărbat ți-ar putea da iluzia siguranței, dar în realitate nu fac decât să te țină într-o stare de încremenire emoțională, care este adeseori o închidere față de lume în general.

Nu orice bărbat e misogin

Oricât de important este să identifici abuzul, e la fel de important să nu începi să etichetezi drept „misogin" orice bărbat cu care ești nefericită. Rosalind prezentase dovezi clare că Les fusese atât jignitor, cât și abuziv cu ea. Însă unele femei, din dorința puternică de a evita să mai intre în vreo relație nefericită, fac greșeala de a vedea în toți bărbații niște misogini.

Faptul că s-ar putea să te simți rău într-o relație cu un bărbat nu înseamnă automat că e abuziv cu tine. Unii bărbați sunt închiși din punct de vedere emoțional, alții nu sunt comunicativi, alții nu sunt afectuoși, iar alții nu sunt pregătiți pentru o relație și te pot respinge. Unii sunt extrem de capricioși, alții își ies din fire ușor, altora le place să se certe, iar alții ar putea să dezaprobe zgomotos tot ce ai tu de zis; dar niciunul dintre aceste comportamente nu e definiția unui misogin. Acesta din urmă e un bărbat care are nevoie să controleze femeile și o face într-un mod agresiv, recurgând la intimidare și critici, umilindu-și partenera, năruindu-i încrederea în sine și menținând-o într-o stare de dezechilibru emoțional prin treceri bruște de la un comportament șarmant la stări de furie intensă.

Nu trebuie să lași ceea ce ai aflat despre comportamentul misogin și despre efectele acestuia să-ți creeze prejudecăți față de toți bărbații. Nu e cu nimic mai realist să vezi în fiecare bărbat un misogin decât este să treci cu vederea abuzul atunci când e îndreptat împotriva ta.

Poți găsi din nou dragostea

Există mulți bărbați minunați, atenți, sensibili și responsabili, care țin la femei și prețuiesc compania lor, apreciindu-le unicitatea. Ei nu se simt amenințați de inteligența, de ambiția sau de competența unei femei, fiindcă sunt siguri pe ei și pe

capacitățile lor. Nu au nevoie să distrugă femeile ca să se simtă bine în propria piele.

La doi ani după ce încetase să se mai vadă cu Bob, Laura a întâlnit exact un astfel de bărbat. Am primit de la ea această frumoasă scrisoare, împreună cu o invitație la nuntă.

> Dragă Susan,
> Mai ții minte câte griji îmi făceam că (a) n-o să mă mai îndrăgostesc niciodată; (b) n-o să-l uit niciodată pe nu-știu-care; și (c) s-a zis cu romantismul din viața mea? Ei bine, îți scriu ca să-ți spun că ai avut dreptate și că eu m-am înșelat. Am întâlnit un tip absolut grozav. Nu țipă, nu are pretenții de la mine și nu e posesiv ca un nebun, iar eu îl iubesc din toată inima. Cred că înainte nu prea luam în seamă bărbații ca el din cauză că mi se părea că nu sunt suficient de atrăgători sau de interesanți. Dar pot să-ți spun acum că nu mi-e dor nicio clipă de toate scenele nebunești pe care mi le făcea Bob. Pe-atunci credeam că certurile acelea însemnau dragoste și pasiune. Dar Randy e tandru, vorbește calm și e de două ori mai atrăgător decât a fost Bob vreodată. E o mare bucurie pentru mine să-l am în preajmă.
>
> Îmi doresc foarte mult să vii la nunta noastră, ca să poți lua parte la această zi cu adevărat specială pentru noi.
>
> Cu drag și cu multe, multe mulțumiri,
>
> Laura

Multe femei care au avut o relație cu un misogin se tem că un bărbat bun, respectuos nu va fi suficient de interesant sau de romantic, dar Laura a descoperit că putea avea o relație afectuoasă cu un bărbat fără haosul despre care crezuse ea că face parte din romantism. Emoțiile intense din relațiile cu un misogin sunt provocate în egală măsură de

anxietățile, conflictele interioare și imprevizibilitatea bărbatului, pe de o parte, și de iubire și pasiune, pe de alta.

Cum să-ți găsești echilibrul ca femeie

În zilele noastre, mulți oameni nu știu la ce trebuie să se aștepte și cum trebuie să se comporte într-o relație. Stereotipurile vechi, rigide despre rolurile din cadrul unei relații sunt frecvent respinse de cupluri, dar partenerii nu-și dau seama prea bine cu ce să le înlocuiască. Femeile se chinuie să înțeleagă cum să gestioneze libertatea recent dobândită fără să devină prea dure. Bărbații se întreabă cum să fie afectuoși și sensibili fără să-și piardă masculinitatea. Ambele sexe au cel mai adesea cariere și ambiții personale – fie pentru că așa aleg, fie pentru că au nevoia firească de bani.

Eu cred că obiectivele noastre, ca femei moderne, este să păstrăm acele calități care ne fac unice – intuiția, faptul că știm să nutrim sentimente și emoții puternice, abilitatea de a aduce alinare celorlalți – și în același timp să renunțăm la comportamentele orientate spre sacrificiu de sine, care nu ne-au făcut deloc bine. A fi femeie nu mai înseamnă că trebuie să fii pasivă, supusă și să-ți faci rău ție înseți. Nu înseamnă nici că trebuie să începi să imiți comportamentul masculin tradițional. Nu e nicio contradicție între a fi, pe de o parte, o femeie afectuoasă, capabilă să ofere din preaplinul sufletului ei, și, pe de altă parte, o persoană care are grijă de ea însăși și acționează spre binele propriu. Cel mai frumos dar pe care ți-l poți face ție înseți și oricărui bărbat cu care ai o relație este sentimentul propriei valori și, odată cu el, convingerea că meriți să fii iubită și tratată cum se cuvine.

MULȚUMIRI

Cartea aceasta a apărut mulțumită eforturilor și sprijinului neobosit al unui număr de oameni.

Colaboratoarea mea, Joan Torres, a preluat ideile mele și pasiunea cu care am conceput textul și le-a dat, cu multă pricepere, forma lor finală.

Dorris Gathrid, Don Weisberg și Larry Goldman au ajutat cartea să ajungă în mâinile cititorilor.

Două prietene și colege neprețuite mi-au oferit cu generozitate din timpul și cunoștințele lor: Nina Miller și Arlene Drake, psihologe specializate în consiliere maritală și de familie. Nu știu dacă-mi voi putea plăti vreodată datoria de recunoștință față de ele.

Redactorul meu, Toni Burbank, s-a dovedit o perfecționistă încăpățânată, dar și o sursă nesecată de mângâiere și încurajare de fiecare dată când am avut nevoie de așa ceva.

Prietenii și clienții care mi-au relatat poveștile lor de viață trebuie să rămână anonimi, însă le mulțumesc din suflet pentru curaj și pentru disponibilitatea de a-mi împărtăși experiența lor.

În sfârșit, recunoștința mea cea mai profundă se îndreaptă către miile de femei care mi-au scris sau m-au sunat în cadrul emisiunii mele de radio și ale căror povești m-au impresionat până în adâncul sufletului.

Cartea aceasta vă aparține tuturor.

BIBLIOGRAFIE

Titlurile recomandate în mod deosebit ca lecturi suplimentare sunt adnotate.

Arcana, Judith, *Our Mother's Daughters,* Berkeley, California, Shameless Hussy Press, 1979

Bell, Donald, *Being a Man: The Paradox of Masculinity,* Brattleboro, Vermont, The Stephen Greene Press, 1982

Blacker, K.H., „Frightened Men: A Wish for Intimacy and a Fear of Closeness", în *The International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy* 6 (1977)

Blanck, Gertrude, Blanck, Ruben, *Ego Psychology: Theory and Practice,* New York, Columbia University Press, 1974

Botwin, Carol, Fine, Jerome L., *The Love Crisis: Hit-and-Run Lovers, Jugglers, Sexual Stingies, Unreliables, Kinkies and Other Typical Men Today,* New York, Bantam Books, 1979
Cărțile lui Botwin sunt întotdeauna o lectură plăcută, iar autoarea oferă informații utile despre mai multe

tipuri recognoscibile de bărbați care, într-o relație, sunt cu toții parteneri nesatisfăcători. În special relevantă pentru cititorii acestei cărți este secțiunea intitulată „The Bastards".

——, *Love Lives: Why Women Behave the Way They Do in Relationships*, New York, Bantam Books, 1983.
O trecere accesibilă în revistă a diferitelor roluri și comportamente pe care femeile le adoptă în relațiile cu bărbații. De citit în special secțiunile intitulate „The Nurse" și „The Elusive or Abusive Man Specialist".

Bowen, Murray, *Family Therapy in Clinical Practice*, New York, Jason Aronson, 1978

Branden, Nathaniel, *Psihologia iubirii romantice*, traducere de Adela Râpeanu, Niculescu, București, 2017

——, *The Psychology of Self-Esteem*, Bantam Books, 1971

Brownmiller, Susan, *Against Our Will: Men, Women, and Rape*, New York, Bantam Books, 1976

Caplan, Paula, *The Myth of Women's Masochism*, New York, E.P. Dutton, 1985.
O carte care recunoaște în sfârșit faptul că femeile nu au nevoie de suferință, nu se bucură de ea și nu o caută, ci că mai degrabă au învățat comportamente dependente și supuse, care le predispun a fi abuzate de alții, din dorința lor de a obține iubire și aprobare. Cartea respinge în mod argumentat ideea că femeile ar fi inerent masochiste.

Chesler, Phyllis, *Women and Madness*, New York, Avon Books, 1973

Cleckley, Hervey, *The Mask of Sanity*, St. Louis, C.V. Mosby, 1975

Cowan, Connell, Kinder, Melvyn, *Smart Women, Foolish Choices: Finding the Right Men and Avoiding the Wrong Ones*, New York, Crown, 1985.
O încercare bine scrisă de a răspunde paradoxului care face ca femei capabile să aleagă atât de des bărbați ce le fac nefericite. În special relevante sunt secțiunile despre iubirea care dă dependență și capitolul numit „How Exciting Men Can Make Women Miserable".

Dowling, Colette, *The Cinderella Complex: Women's Hidden Fear of Independence*, New York, Summit Books, 1981
O lucrare clasică. Una dintre cele mai importante și controversate cărți pentru femei scrise vreodată și o lectură obligatorie pentru femeile aflate într-o relație cu un misogin. Dowling detaliază în mod clar modul în care femeile au fost instruite să fie dependente și să se teamă că independența le va răpi iubirea.

Dubbert, Joe, *A Man's Place: Masculinity in Transition*, Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall, 1979

Dworkin, Andrea, *Women Hating: A Radical Look at Sexuality*, New York, E.P. Dutton, 1976

Forward, Susan, Buck, Craig, *Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation*, New York, Penguin Books, 1979
Prima carte modernă pe tema incestului adresată publicului larg. Importantă pentru a înțelege femeile aflate într-o relație cu un misogin, fiindcă foarte multe dintre ele au fost, în copilărie, victime ale incestului sau ale altor forme de abuz.

Friday, Nancy, *Fantasmele erotice ale bărbaților*, traducere de Monica Șerban, Trei, București, 2006

Friedan, Betty, *The Feminine Mystique*, New York, Dell Publishing, 1963

Goldberg, Herb, *The Hazards of Being Male: Surviving the Myth of Masculine Privilege*, Signet Books/NAL, 1977

Gordon, Barbara, *I'm Dancing as Fast as I Can*, New York, Harper& Row, 1979
O carte excelentă, care detaliază în mod dureros atât relația autoarei cu un iubit misogin, care a abuzat-o fizic și psihologic, cât și întâlnirile ei cu terapeuți cruzi și insensibili la care a apelat pentru a primi ajutor.

Hacker, Frederick, *Crusaders, Criminals, Crazies: Terror and Terrorism in Our Time*, New York, W.W. Norton, 1976

Halpern, Howard, *How to Break Your Addiction to a Person*, New York, Bantam Books, 1983
Una dintre cărțile pe care le recomand în mod regulat în cadrul emisiunii mele de radio. Halpern explorează cu pricepere componentele relațiilor ce dau dependență și modul în care nevoia nesatisfăcută de atașament din copilărie ne lasă cu o dorință arzătoare de iubire.

Harrington, Alan, *Psychopaths*, New York, Simon and Schuster, 1972

Hilberman, Elaine, „The Wife-Beater's Wife Reconsidered", în *American Journal of Psychiatry* 137:11 (noiembrie 1980)

Horney, Karen, *Psihologia femeii*, traducere de Sofia Manuela Nicolae, Trei, București, 2012

——, *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*, New York, W.W. Norton, 1942, 1970

——, *Direcții noi în psihanaliză*, traducere de Leonard Gavriliu, Univers Enciclopedic Gold, București, 2010

——, *Autoanaliza*, traducere de Alexandru Macovescu, Trei, București, 2014

Kernberg, Otto, *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*, New York, Jason Aronson, 1985

——, *Object Relations Theory and Its Application*, New York, Jason Aronson, 1981

Kiley, Dan, *The Peter Pan Syndrome: Men Who Have Never Grown Up*, New York, Dodd, Mead, 1983
O descriere simpatică, dar foarte conștiincioasă, a unui alt tip de tulburare de comportament masculin. Cei cu sindromul Peter Pan manifestă frecvent unele trăsături misogine, iar Kiley pune foarte bine în lumină comportamentul lor și efectele acestuia asupra partenerelor.

King, Florence, *He: An Irreverent Look at the American Male*, New York, Stein and Day, 1978

Klein, Carole, *Mothers and Sons*, New York, Houghton, Mifflin, 1984

Komarovsky, Mirra, *Dilemmas of Masculinity: A Study of College Youth*, New York, W.W. Norton, 1976

Korda, Michael, *Male Chauvinism: How It Works*, New York, Ballantine Books, 1973
O explorare inteligentă a atitudinilor care au încurajat umilirea femeilor la locul de muncă, în relații și în societate în general.

Lederer, W., *The Fear of Women*, New York, Grune and Stratten, 1968

Lerner, Harriet Goldhor, *Dansul furiei. Ghid pentru femeile care vor să schimbe tiparul propriilor relații*, traducere de Roxana Melnicu, Herald, București, 2021
O carte ce oferă femeilor explicații foarte utile pentru înțelegerea și gestionarea emoției dificile și înfricoșătoare care este furia.

Lowen, Alexander, *Narcissism: Denial of the True Self*, New York, Macmillan, 1983

Martin, Del, *Battered Wives*, San Francisco, Volcano Press, 1981
În continuare una dintre operele esențiale pe tema abuzului fizic și a celor doi actori din drama relațiilor violente.

Masterson, James, *New Perspectives in Psychology of the Borderline Adult*, New York, Brunner/Mazel, 1978

Mellen, Joan, *Big Bad Wolves: Masculinity in the American Film*, New York, Pantheon Books, 1977
O carte despre rolul important pe care l-au avut filmele în modelarea percepțiilor asupra masculinității și a ceea ce înseamnă un „bărbat adevărat". Abuzul asupra femeilor a fost adesea înfățișat în filme ca un comportament acceptabil și o dovadă de masculinitate.

Miller, Jean Baker, *Toward a New Psychology of Women*, Beacon Press, 1977

Moulton, Ruth, „The Fear of Female Power: A Cause of Sexual Dysfunction", în *The Journal of the American Academy of Psychoanalysis* 5 (1977)

Naifeh, Steven, White Smith, Gregory, *Why Can't Men Open Up?: Overcoming Men's Fear of Intimacy*, New York, Clarkson M. Potter, 1984
Nu e o noutate faptul că mai mulți bărbați decât femei sunt închiși în ei și că le vine greu să-și conștientizeze

și să-și exprime sentimentele. Cartea aceasta abordează fricile conștiente și inconștiente ce stau la baza acestei dificultăți de exprimare și metodele pe care le pot folosi femeile pentru a înlesni schimbarea în partenerii lor.

NiCarthy, Ginny, *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Relationships*, Seattle, The Seal Press, 1982
Adresându-se în primul rând femeilor care au fost agresate de parteneri, acest ghid detaliat și plin de compasiune despre cum să-ți clădești o viață nouă este foarte util și pentru victimele abuzului emoțional. Conține multe teste de autoevaluare care le pot ajuta pe femei să-și clarifice experiențele și obiectivele.

Norwood, Robin, *Femei care iubesc prea mult*, traducere de Gabriela Petrilă, Litera, București, 2019
O altă carte pe care o recomand în mod regulat în emisiunea mea de la radio. Scrisă de o psihoterapeută care înțelege nevoile și sentimentele femeilor. Cartea examinează îndeaproape modul în care femeile renunță de bunăvoie la multe dintre lucrurile care constituie ființa lor de dragul unei relații.

Olsen, Paul, *Sons and Mothers: Why Men Behave as They Do*, New York, Fawcett Books, 1982

Paul, Jordan, Paul, Margaret, *Do I Have to Give Up Me to Be Loved by You?*, Minneapolis, Minnesota, CompCare Publications, 1983.
Soții Paul sunt specialiști în clarificarea și modificarea stilurilor de comunicare în cuplu. Cartea oferă exemple bune de comunicare nondefensivă, care sunt de foarte mare folos femeilor aflate într-o relație cu un misogin.

Peele, Stanton, Brodsky, Archie, *Love and Addiction*, New York, Signet/NAL, 1976

Russell, Diana E.H., *Rape in Marriage*, New York, Macmillan, 1982

Russianoff, Penelope, *Why Do I Think I Am Nothing Without a Man?*, New York, Bantam Books, 1983
Recomand călduros. O carte importantă pentru orice femeie, în special pentru cele aflate într-o relație cu un misogin. Russianoff abordează cu sensibilitate probleme feminine universale – stima de sine scăzută și sentimentul de dezolare și fragmentare pe care îl au multe femei în absența relației cu un bărbat – și arată în ce fel sunt deprinse aceste tipare și cum pot fi ele depășite.

Sager, C.J., Hunt, B., *Intimate Partners: Hidden Patterns in Love Relationships*, New York, McGraw-Hill, 1978

Sanford, Linda Tschirhart, Donovan, Mary Ellen, *Women and Self-Esteem*, New York, Penguin Books, 1985
Scrisă de două autoare feministe, cartea aceasta oferă o perspectivă excelentă a supra modului în care societatea și familia interacționează pentru a deteriora respectul de sine al femeilor și bunăstarea lor emoțională. Include sugestii valoroase despre cum ne putem întări respectul de sine ca să nu ne mai simțim cetățeni de mâna a doua.

Trafford, Abigail, *Crazy Time: Surviving Divorce*, New York, Bantam Books, 1984
Titlul vorbește de la sine. O carte bine scrisă și plină de compasiune care oferă îndrumare și sprijin de-a lungul uneia dintre cele mai dureroase și dificile experiențe ale vieții.

Weissberg, Michael, *Dangerous Secrets: Maladaptive Responses to Stress*, New York, W.W. Norton, 1983
O foarte bună descriere a violenței în familie, a abuzului și a teribilelor consecințe pe care le au aceste comportamente. Cartea abordează teme precum violența împotriva soțiilor, alcoolismul și abuzul fizic și sexual asupra copiilor. Dureroasă și realistă.

Oare așa ar trebui să se simtă iubirea?

- Bărbatul pe care îl iubești își arogă dreptul de a controla felul cum trăiești și cum te porți?
- Ai renunțat la oameni sau activități importante pentru tine ca să-l faci pe el fericit?
- Este extrem de gelos și posesiv?
- Trece de la un comportament plin de farmec la o criză de furie fără niciun avertisment?
- Îți desconsideră opiniile, sentimentele sau realizările?
- Te privează de căldură, de bani, de aprobarea lui sau de sex ca să te pedepsească?
- Te învinovățește pentru tot ce nu merge bine în relația voastră?
- Ai impresia că trăiești cu teamă și că îi ceri tot timpul iertare?

Dacă, răspunzând la aceste întrebări, descoperi anumite tipare comportamentale ale celui pe care îl iubești, s-ar putea să fii îndrăgostită de un misogin – un bărbat care te iubește, dar care îți provoacă o suferință imensă pentru că se poartă ca și cum te-ar disprețui.

Susan Forward spune povestea mai multor cupluri cu care a avut de-a face în realitate și redă mărturiile unor bărbați și femei captivi în asemenea relații negative. Rezultatul este un ghid clar, cuprinzător și plin de compasiune, cu ajutorul căruia poți ajunge să înțelegi comportamentul distructiv al bărbatului de lângă tine și rolul pe care tu însăți îl joci în perpetuarea lui.

A doua parte a cărții te învață pas cu pas ce poți face ca să rescrii scenariul relației voastre, să-ți vindeci suferința, să-ți recâștigi respectul de sine și să decizi în deplină cunoștință de cauză cum te organizezi mai departe: fie reconstruiești relația cu partenerul pe baze noi, fie găsești curajul să ieși din ea și să-ți asumi o nouă viață.

„Atentă să evite platitudinile și vorbăria, Susan Forward scoate cu sagacitate la lumină una dintre laturile întunecate ale relațiilor dintre femei și bărbați."

Kirkus Review

INTROSPECTIV | DEZVOLTARE PERSONALĂ

Tradiție din 1989
www.litera.ro
ISBN 978-606-33-7633-7
9 786063 376337
eBook disponibil